

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak kalah populer di masyarakat. Atletik adalah olahraga yang memiliki banyak macam nomor-nomor kecabangannya. Misalnya nomor lari, lempar, dan lompat.

Dari nomor-nomor atletik yang ada, kesemuanya pun memiliki teknik-teknik dasar pelaksanaannya. Misalnya untuk nomor atletik cabang lompat, terdiri atas beberapa teknik, antaranya adalah teknik pengambilan awalan, teknik berlari serta teknik tumpuan pada papan tumpu hingga teknik melayang dan mendarat di bak lompatan.

Dalam perkembangan lompat jauh saat ini kemampuan melompat atlet/siswa cenderung kurang berhasil. Contohnya saja untuk siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, sesuai pengamatan dan wawancara dengan salah satu guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah tersebut, kebanyakan siswa kelas VIII belum menuntaskan ujian praktek atletik lompat jauh. Hal tersebut dikarenakan dari siswa itu sendiri masih saja melakukan kesalahan dalam prakteknya, diantaranya tumpuan kaki tidak sepenuhnya di atas papan tumpuan, tolakkan kaki dari papan tumpuan masih lemah, sehingga mempengaruhi jarak pendaratan di bak lompatan.

Tolakkan kaki dapat dipengaruhi oleh kekuatan tungkai dari si atlet/siswa tersebut. Selain itu pula, diakui oleh pihak sekolah dan siswa itu sendiri bahwa mereka belum mendapatkan pengembangan kekuatan otot-otot tungkai dari latihan fisik yang terprogram untuk mengembangkan kekuatan tersebut.

Dari permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian lebih dalam tentang “Hubungan kekuatan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok (studi korelasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo)”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Kekuatan mempunyai peranan penting pada lompatan saat melakukan tumpuan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.2 Daya ledak otot tungkai mempunyai peranan penting pada lompatan saat meraih jarak terjauh dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.3 Kecepatan lari 30 meter mempunyai peranan yang sangat penting dalam awalan pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.4 Lompat jauh gaya jongkok merupakan penyelesaian akhir setelah melakukan lari dan bertumpu.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada lompat jauh gaya jongkok. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Apakah ada hubungan kekuatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?
- 1.3.2 Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?
- 1.3.3 Apakah ada hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?
- 1.3.4 Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

- 1.4.1 Hubungan kekuatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
- 1.4.2 Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
- 1.4.3 Hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
- 1.4.4 Hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga lompat jauh.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti (mahasiswa) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga, Dan hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti
- b. Bagi Sekolah SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga atletik.