

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Upaya meningkatkan prestasi olahraga dewasa ini menjadi prioritas bangsa Indonesia. Berbagai terobosan telah dilakukan, salah satunya ialah dengan lahirnya undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Lahirnya undang-undang ini pula merekomendasikan kepada pemerintah daerah untuk mendukung penyelenggaraan keolahragaan didaerahnya guna tercapainya prestasi yang optimal.

Atas dasar itu, pemerintah turut mendukung pengembangan prestasi olahraga bagi daerahnya pada khususnya dan bagi bangsa pada umumnya. Prestasi olahraga yang sudah diraih para atlit kita memang sudah cukup banyak. Akan tetapi tidak sedikit pula cabang olahraga yang belum memperlihatkan prestasi yang signifikan.

Serta adapun unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Nieman DC (1993) yang dikutip oleh Ismaryati (2008) dibedakan menjadi dua kelompok yaitu unsur kekegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan unsur-unsur kekegaran jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Aspek aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain, kekuatan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Aspek aspek yang berhubungan dengan keterampilan motorik adalah, keseimbangan, daya ledak, (power), kecepatan (*Speed*) dan kelincahan (*Agility*) kecepatan reaksi dan koordinasi (Sarjono, Sumarjo, 2010:55-56). Salah satu cabang Olahraga yang sangat berhubungan dengan kedua aspek tersebut adalah cabang olahraga atletik.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia, cabang olahraga khususnya dalam bidang pendidikan cabang olahraga atletik maka atletik terbagi dalam 4 nomor pokok, yaitu: nomor lari, lompat, lempar, jalan. Nomor lari dibagi 3 bagian, yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh. nomor lompat terbagi 4 bagian yaitu Lompat jauh, lompat

tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. nomor lempar terbagi 4 bagian yaitu. Lempas cakram, lempas lembing, tolak peluru, lontar martil. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga ada salah satu hal yang paling diminati oleh para siswa. dari berbagai macam bentuk cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik khususnya bidang lompat tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Tujuan dari olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu.

Lompat tinggi ini juga merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, baik ditingkat daerah, nasional, dan internasional. Demi mengharumkan nama daerah, patut kita upayakan peningkatan prestasi pada nomor ini. oleh karena itu langkah pertama yang kita lakukan ialah pembinaan atlet secara terprogram melalui pendekatan-pendekatan ilmiah. Dengan demikian prestasi olahraga dalam cabang lompat tinggi bisa memperlihatkan prestasi olahraga yang signifikan.

Namun yang kita lihat sekarang ini masih banyak para atlet kita yang belum memperlihatkan prestasi yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh karena pembinaan dalam latihan yang kurang. Oleh karena itu perlu dipikirkan upaya-upaya yang akan dilakukan dalam pembinaan pada cabang olahraga ini.

Untuk itu, terkait dengan lompat tinggi perlu dikuasai tehnik dasarnya. Selain itu, komponen-komponen fisik yang mendukung juga perlu ditingkatkan. Komponen-komponen yang dimaksud seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, power, kecepatan, kelincahan, reaksi, koordinasi, keseimbangan, dan stamina.

Keterlibatan komponen fisik seperti diatas, tidak harus dikembangkan secara keseluruhan terhadap lompat tinggi. Cukup dikembangkan beberapa komponen saja yang benar-benar penting. Komponen fisik yang berperan penting ditentukan berdasarkan karakteristik cabang olahraga itu sendiri serta gerakan dan anggota tubuh yang dominan terlibat didalamnya.

Untuk meningkatkan kualitas fisik diperlukan unsure yang mendukung diantaranya seperti kekuatan (strength) dan power. Latihan kekuatan (strength) yang dimaksud adalah latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot, sehingga pada saat melakukan lompatan bisa menghasilkan lompatan yang tinggi. Latihan power juga merupakan salah satu komponen penting dalam kesegaran jasmani. Latihan power merupakan latihan kombinasi antara kecepatan dan kekuatan yang sangat dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dalam banyak pertandingan. Salah satu *Power* otot yang banyak diandalkan dalam olahraga adalah *Power* otot tungkai. *Power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan waktu sependek-pendeknya (Weineck, 2000). *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan digunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan daya ledak otot adalah latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* karena dalam latihan ini sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan dan koordinasi gerak. Dan membantu meringankan badan, terutama dalam melakukan olahraga lompat tinggi, selain itu latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan. Sehingga dengan latihan ini bisa memungkinkan akan memperlihatkan prestasi yang signifikan.

Peningkatan kondisi fisik kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara penerapan berbagai jenis-jenis latihan yang sesuai untuk olahraga sepakbola diantaranya *Single Leg Stride Jump* yaitu latihan yang dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Memungkinkan kaki luar untuk hampir menyentuh tanah sebelum melompat lagi. setelah akhir bangku tercapai, berbalik, dan dengan posisi kaki terbalik, pengulangan dalam arah lain. Latihan 2 sampai 4 set dari 6 sampai 10 repetisi dengan sekitar 2 menit istirahat antara set (James C. Radcliffe, BS dan

Robert C. Farentinos, Phd, 1985: 66-67). Dan *Stride Jump Crossover* yang bila diartikan *Stride Jump Crossover* adalah lompat langkah kaki tunggal. *Quadriceps*, *Gluteals*, paha belakang, otot punggung bawah, *Gastrocnemius* dan (secara tidak langsung) korset bahu semua terlibat dalam gerakan ini. Ini berguna untuk keterampilan dalam basket, sepakbola, bersepeda, senam, dan atletik melompat peristiwa (James C. Radcliffe, BS dan Robert C.Farentinos,Phd,1985:68-69). Dan untuk pengujian kekuatan otot tungkai itu sendiri menggunakan norma tes pengukuran kekuatan otot tungkai dengan alat tes *Leg Dynamometer* (Ismaryati 2008:115).

Berdasarkan pemikiran diatas, maka penulis bermaksud untuk melakukan suatu penelitian dengan dengan judul : Perbedaan Latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Sride Jump Crossover* Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) pada siswa putra kelas VIII di sekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang lompat tinggi khususnya materi tentang gaya guling perut (*Straddle*). Dan kurangnya kemampuan lompatan yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*Straddle*). Maka dari itu di perlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan lompatan yakni latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan lompatan yang menunjang lompat tinggi gaya guling perut (*Straddle*).

## **1.3 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo? Apakah terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap

peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Single Leg Stride Jump* dan latihan *Stride Jump Crossover* dalam peningkatan lompat tinggi pada siswa putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Mengetahui pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* dan latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

- a) Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan lompat tinggi melalui latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Stride Jump Crossover* yang dilakukan secara teratur dan terarah serta berkesinambungan.
- b) Guru : sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompatan.
- c) Sekolah : sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
- d) Peneliti : penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti.

##### **1.5.2 Secara Praktis**

- a) Manfaat bagi siswa : siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan lompatan.
- b) Manfaat bagi guru : dapat dijadikan untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat tinggi dalam pembuatan program latihan.
- c) Manfaat bagi sekolah : manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

- d) Manfaat bagi peneliti : mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.