

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dijaman yang semakin modern saat ini, telah banyak cara atau alternatif bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga, baik yang dilakukan di luar maupun didalam ruangan. Kegiatan-kegiatan olahraga tersebut dapat dilakukan dilapangan terbuka, di jalanan, stadion, maupun di dalam ruangan seperti di pusat kebugaran, sanggar senam, dan lain-lain. Pada umumnya, kegiatan olahraga itu dapat dilakukan secara kelompok, meskipun ada juga yang melakukan secara perorangan atau sendiri-sendiri.

Diantara lain olahraga yang sangat mudah dilakukan adalah atletik. Hal ini dapat terlihat dari maraknya kegiatan olahraga ini yang ada di berbagai sudut-sudut kota. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, diantaranya: manfaat fisik maupun manfaat psikis. Berolahraga seperti berlari dan melompat sangat praktis dan mudah dilakukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, atau bahkan untuk tujuan prestasi.

Berbicara prestasi, tentu tidak lepas dari perencanaan serta program latihan yang sistematis dan berkesinambungan. Dalam prestasi atletik, dalam hal ini cabang olahraga atletik lompat jauh, kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang harus dikembangkan disamping faktor lain seperti teknik, taktik dan mental atlet, sehingga dapat memperoleh prestasi yang optimal. Pada umumnya siswa di SMP Negeri 1 Telaga belum mendapatkan pelatihan yang intensif serta dikhususkan untuk mengembangkan biomotor penggeraknya. Sehingga untuk teknik lompat jauh masih kurang optimal. Misalnya saja untuk teknik tolakan dari papan tumpuan yang masih butuh perlakuan khusus, pasalnya dalam pengamatan dilakukan sebelumnya pada siswa kelas VIII yang melakukan praktek lompat jauh dalam proses pembelajaran di sekolah tersebut belum maksimal. Sehingga untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai dan kemampuan melompat, dilakukan dengan cara menerapkan latihan beban, karena dengan latihan beban dapat

menambah massa otot sehingga dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan otot.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti merasa tertarik ingin mengadakan penelitian yang lebih mendalam akan hal tersebut diatas. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul “Pengaruh latihan *Half squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh dan latihan pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi ialah kurang maksimalnya tolakan kaki di atas papan tumpuan yang menyebabkan hasil capaian lompatan yang kurang jauh, gerakan kaki pada papan tumpuan kurang memberikan dorongan dengan kuat sehingga gerakan horizontal yang dihasilkan terlalu singkat yang olehnya si pelompat cepat menyentuh bak lompatan.

Hal itu pula dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya karena siswa belum mendapatkan pelatihan khusus untuk mengembangkan kekuatan otot-otot tungkai yang berkontraksi saat melakukan lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah didalam proposal penelitian ini ialah apakah ada pengaruh latihan *Half squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan pengaruh latihan *Half squat* terhadap kemampuan lompat jauh Pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. ingin mengetahui pengaruh latihan *halfsquat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
2. Ingin mengetahui pengaruh latihan *halfsquat* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Sebagai dasar yang dapat dijadikan konsep pemahaman dibidang ilmu olahraga.
2. Sebagai saran informasi dan bahan referensi dalam bidang olahraga.
3. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya dimasa mendatang.
4. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.