

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh manusia, baik di sengaja maupun tidak di sengaja, akan tetapi manusia lebih banyak melakukannya dengan tidak sengaja, dikarenakan banyak manusia yang belum mengerti betapa pentingnya melakukan aktivitas olahraga, baik untuk tubuh (kesehatan) maupun untuk pikiran

Akan tetapi seiring perkembangannya zaman manusia telah melakukan beberapa percobaan, perbaikan dan tambahan dalam kegiatan olahraga, sehingga olahraga dapat dikategorikan dalam beberapa cabang.

Salah satu cabang olahraga yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari olahraga, Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar jenis olahraga dalam atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. (Sri Wahyuni, 2010:37).

Istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia. Berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia (Budi Sutrisno, 2010:29).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung banyak macam bentuk perlombaan di dalamnya misalnya lari, lompat, lempar. Atletik ini juga menjadi induk dari semua kecabangan olahraga yang ada. Sebab dalam cabang olahraga lainnya terdapat teknik dasar lari dan lompat yang merupakan nomor-nomor cabang olahraga yang ada di dalam atletik itu sendiri. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan alamiah yang

biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan alamiah maka hal ini akan mudah untuk melakukan serta mempelajarinya bahkan dalam setiap cabang olahraga, gerakan dalam atletik hampir selalu ada, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Seorang siswa yang ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang prima. Maka untuk mencapai prestasi yang maksimal akan mudah terwujud.

Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, tetapi hanya terbatas pada para pelajar dan orang-orang yang berada di kota-kota besar saja. Atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Adapun induk organisasi atletik tingkat dunia diberi nama IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). (Faridha Isnaini, 2009:20).

Pemilihan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi anak latihan maupun sarana dan prasarana akan sangat menentukan keberhasilan dalam proses berlatih. Metode latihan merupakan prosedur atau cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunannya untuk memperoleh prestasi optimal. Metode latihan yang tepat dan sesuai akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi anak latihan. Untuk itu metode latihan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Eddy Purnomo (2007:30) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (powerfull) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan *efisien* (*efficient*). Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Otot merupakan bagian yang dominan dalam melakukan gerakan. Dalam tubuh manusia otot-otot bekerja sesuai dengan aktifitas yang dibutuhkan serta sesuai dengan bagian-bagian dan tempatnya. Saat melakukan tolakan dalam lompat jauh diperlukan daya ledak otot kaki yang sangat kuat, dengan daya ledak yang maksimal maka diharapkan dapat menghasilkan hasil lompatan maksimal. Berhubungan dengan daya ledak otot kaki maka dalam hal ini otot tungkai berperan sangat besar dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

power merupakan hasil perkalian kekuatan dan kecepatan, sehingga satuan power adalah kg (berat) meter/detik. Tim Fisiologi (2009: 45) membedakan power sebagai berikut:

Power (daya ledak) ada 2 bagian: (1) Kekuatan daya ledak; kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan percepatan daya ledak maksimum. Power ini sering untuk melakukan satu gerakan atau ulangan (lompat jauh, lempar cakram, dll), (2) Kekuatan gerak cepat; gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari, mangayuh, dll (Tim Fisiologi, 2009:45).

Akan tetapi sesuai pengamatan yang saya lakukan ketika saya datang di MTS Al-Mubarak, banyak siswa yang melakukan aktifitas olahraga lari cepat maupun lompat jauh, hasilnya masih tidak maksimal atau bagus ketika bermain maupun saat guru penjas mereka memberikan materi atletik, yaitu lari dan lompat

Latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan lompat jauh ialah latihan side jump sprint karena dalam melakukan latihan side jump sprint dominan yang berfungsi sama dengan otot yang digunakan saat melakukan kecepatan dan lompat jauh, yaitu otot tungkai

1.2 Identifikasi masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi ialah:

1. Kurang maksimalnya waktu pada kecepatan siswa MTS Al-Mubarak
2. Kurang bagusnya hasil dari lompat jauh pada siswa MTS Al-Mubarak

Rumusan masalah

Latar belakang diatas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan “ apakah terdapat pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan lompat jauh pada siswa putra MTS Al-Mubarak

1.3 Tujuan dan manfaat penelitian

1.4.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan lompat jauh, dan memperoleh informasi yang nyata tentang pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan lompat jauh, serta memberikan informasi kepada semua orang khususnya kepada seseorang yang berkecimpung di dunia olahraga, lebih khususnya di cabang atletik karena penelitian ini bertujuan untuk mengasah kemampuan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada atlet lari dan lompat jauh diantaranya adalah metodelatihan *side jump sprint* yang mempengaruhi kecepatan dan lompat jauh. Penelitian ini juga membuktikan adanya pengaruh antara *side jump sprint* dengan kecepatan dan daya ledak otot tungkai, dalam hal ini lompat jauh

1.4.2 Manfaat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi maupun pertimbangan oleh berbagaim pihak seperti :

1. Bagi peneliti
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam ilmu keolahragaa
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang
 - c. Sebagai syarat untuk kelulusan dalam strata sarjana satu (S1)
2. Bagi pembaca:
 - a. Sebagai dasar yang bisa memberikan sedikit ilmu dibidang keolahragaan

- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kecepatan dan lompat jauh”
3. Bagi lembaga :
- a. Merupakan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dibidang pendidikan kepelatihan olahraga
 - b. Sebagai sarana informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga