

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari cabang olahraga Yang lain dan sebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Melalui kegiatan atletik terbina kemajuan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang produktif. Atletik yang mencakup jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan sebagai cabang tertua, sama tuanya dengan usia manusia pertama didunia. Hal ini mudah dipahami, karena manusia pada saat itu harus berjalan, lari, lompat, dan lempar untuk mempertahankan hidupnya.

Atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, oleh karena itu atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga. Bahkan, ada yang menyebutnya sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga, meskipun ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan membuktikan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap. Didalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu atletik juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa, perlu kiranya guru/pelatih mengupayakan berbagai gerak yang dikembangkan ke arah yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa atau atlet itu sendiri. Untuk itu guru/pelatih harus berusaha se-optimal mungkin dalam melahirkan bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pemberian latihan atletik akan berubah. Bahkan justru akan lebih mempolarisasikan sikap kebosanan siswa/atlet terhadap kegiatan atletik yang terkesan monoton. Atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga yang ada di sekolah-sekolah, pusat pendidikan latihan pelajar, kelas olahraga dan klub-klub olahraga. Olahraga ini juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang biasa kita lakukan.

Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut didalamnya terdapat nomor yang dilombakan atau dipertandingkan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga dari nomor lompat. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertikal* yang dihasilkan dari kaki tumpu.

Adapun teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awal dan tolakan sangat tergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik yang baik, maka hasil lompatannya pun baik pula.

Lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Jadi lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk meraih hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan teknik yang baik dan benar, selain itu menurut peneliti faktor yang lain yang menentukan adalah kecepatan lari saat awalan dan kekuatan otot tungkai saat menumpu, hal ini karena kecepatan lari awalan akan memberikan dorongan yang maksimal saat akan menumpuh. Dan lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat di atletik selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat jauh merupakan cabang di atletik yang bertujuan untuk meraih lompatan sejauh-jauhnya dari garis tumpuan.

Menurut Arma yang dikutip oleh Tamsir Riyadi (2007) menyatakan bahwa pada nomor lompat jauh ada tiga macam melompat yakni (1) Gaya jongkok, (2) Gaya gantung, (3) Gaya jalan di udara, yang membedakan dari ketiga gaya tersebut adalah posisi saat melayang di udara. Menurut IAAF (2013), jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter yakni, kecepatan saat bertolak/bertumpu, sudut saat tumpuan, tinggi titik pusat masa saat bertumpu, namun dari semuanya itu, kecepatan saat bertumpu/bertolak dan sudut tumpuan adalah paling penting.

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Aqrysarif (2016) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada

ketrampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dalam tahap lari ancang-ancang siswa mengembangkan kecepatan horizontal. Dalam lompat jauh hasil akhir sebagian besar ditentukan oleh tingkat kecepatan horizontal pada saat bertolak, karena tujuan siswa dalam tahap lari ancang-ancang dari event ini adalah untuk mendekati kecepatan larinya yang maksimum. Edy purnomo (2007) tahap lari ancang-ancang juga termasuk persiapan untuk bertolak, ini penting/vital, oleh sebab itu kecepatan lari adalah tepat bagi kemampuan siswa untuk menggunakannya dalam bertolak dan siswa itu berada dalam kecepatan yang terkontrol. Pengamatan dan beberapa pengalaman yang dilakukan pada saat – saat kegiatan olahraga khususnya lompat jauh, siswa melakukan kesalahan saat tolakan dan kurangnya power saat tolakan. Power merupakan salah satu komponen penting dalam setiap cabang olahraga termasuk atletik khususnya lompat jauh. Power sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh khususnya power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan power adalah latihan beban (*weight training*).

Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada ketrampilan.

SMP Negeri 1 Telaga juga sebagai salah satu sekolah yang memiliki kelas olahraga, kelas olahraga ini fungsinya untuk memfasilitasi atlet/siswa yang berbakat bisa mengembangkan dirinya, dan salah satu cabang olahraga unggulan yang dibina dan difasilitasi pada kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga adalah cabang olahraga Lompat Jauh. Keberadaan kelas olahraga ini akan sangat besar manfaatnya terhadap pembinaan cabang olahraga lompat jauh, kedepan terutama dalam upaya mempertahankan prestasinya, untuk menghadapi *event* antar kelas olahraga tingkat nasional dan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN). Sebagian besar siswa atau atlet yang dibina dan dilatih di kelas olahraga adalah rata-rata siswa kelas VIII. Sehingga penulis berinisiatif mengadakan observasi di kelas VIII.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis ketika masih mengikuti Praktek pengalaman lapangan (PPL) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo pada saat melakukan olahraga lompat jauh penulis melihat bahwa rata – rata atau sebagian besar siswa belum terampil melakukan lompat jauh secara benar. Sistematis dan metodis manipulasi gerakan yang dilakukan oleh siswa dalam lompat jauh masih kurang. Karena itu penulis mencari bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan lemahnya lompatan siswa itu sendiri, melihat kelemahan – kelemahan siswa tersebut maka bentuk latihan yang diterapkan dalam penelitian ini ialah menerapkan manipulasi gerakan tungkai dan gerakan lengan secara benar. Sistematis dan metodis dengan tujuan agar siswa dapat mencapai lompatan yang maksimal.

Untuk itu penulis menggunakan bentuk latihan tersebut agar siswa mampu mencapai jarak maksimal dalam melakukan lompat jauh yang baik dan benar. Berangkat dari hal itu latihan manipulasi gerak tungkai dan lengan dapat menjawab permasalahan yang ada karena bentuk latihan ini secara garis besar adalah menekankan tata cara dalam melakukan atau proses manipulasi gerakan tungkai dan lengan pada lompat jauh itu sendiri, sehingga bentuk latihan ini sangat cocok diterapkan dan di latih pada siswa Smp Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka dalam proses kegiatan olahraga guru diharapkan mampu menggunakan berbagai macam keterampilan, metode, dan bentuk – bentuk latihan untuk memotivasi siswa dalam kondisi yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, agar siswa bisa mengembangkan keterampilan lompat jauhnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik dan termotivasi untuk melakukan suatu penelitian ini dengan Judul Pengaruh Latihan Berdistribusi *Scissor Jump* Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi untuk meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh.? Apakah faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi keterampilan gerak lompat jauh.? Bila paktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai yang dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh.? Factor kondisi fisik manakah yang harus ditingkatkan.?Apakah metode strategi dapat meningkatkan?Bila metode strategi berdistribusi dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh?Metode strategi manakah yang lebih efektif?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah penelitian ini adalah : “Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat di tingkatkan”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini di harapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru dan peneliti. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dapat di jelaskan sebagai berikut :

1.5.1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman berharga tentang tata cara prosedur penelitian khususnya Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.1 Bagi Siswa

Sebagai bahan masukan dan informasi untuk lebih meningkatkan apresiasi dan prestasi siswa khususnya lompat jauh.

1.5.2 Bagi Guru

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru penjas bahwa di dalam pembelajaran lompat jauh terdapat salah satu metode mengajar yang menyenangkan.

1.5.3 Bagi Sekolah

Di harapkan dapat di jadikan sebagai salah satu faktor pendukung untuk lebih meningkatkan mutu dan kualitas olahraga di SMP Negeri 1 Telaga terutama lompat jauh.

1.5.4 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam hal pengetahuan dan mengamati kegiatan olahraga dalam latihan untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga yang ada di sekolah-sekolah