

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula.

Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin, dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas dan bermutu. olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi di bidang olahraga mendapatkan perhatian tersendiri baik di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan.

Olahraga telah dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan tekniknya mulai dari usia atas bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun di perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan siswa, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Cabang olahraga atletik secara garis besar terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Khususnya pada nomor lompat terbagi menjadi 4 (empat) pembagian spesifik meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi gala dan jangkit.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan dengan nomor-nomor olahraga lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan teknik dasar awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Lompat jauh salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia lompat jauh sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, dan sebagainya. Olahraga ini salah satu olahraga yang dipertandingkan di acara 17-an Agustus. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Pekan Olahraga Nasional (PON), maupun Olimpiade.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh perlu adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. Tentu saja kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang dilakukan seakan sia-sia, padahal keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya kemampuan lompat jauh siswa dalam olahraga lompat jauh walaupun telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disebabkan oleh banyak hal seperti minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik, sehingga kemampuan siswa tidak pernah meningkat.

Atlet yang baik adalah atlet yang mengerti dalam melakukan teknik dasar dalam lompat jauh itu sendiri. Jadi untuk dapat melakukan lompat jauh terlebih dahulu belajar teknik dasar lompat jauh tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang berlangsung di SMP Negeri 8 Kota

Gorontalo. Biasanya siswa langsung berlomba sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar lompat jauh.

Prestasi yang tinggi dari seorang atlet akan mudah diraih apabila mampu menerapkan latihan dengan baik dan benar serta berkualitas. Hasil tersebut didasarkan atas perlakuan dari beberapa aspek latihan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor penting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo penulis menemukan tidak adanya kekuatan otot tungkai siswa dalam melakukan lompatan, maka penulis berharap untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa tersebut maka perlu adanya latihan secara teratur dengan program latihan secara baik guna mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahraga lompat jauh peningkatan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara latihan *Side Jump Sprint* dan *Quick Leap* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dibanding sebelum latihan.

Latihan *side jump sprint* dan latihan *quick leap* merupakan latihan pliometrik yang fokus utamanya adalah meningkatkan daya ledak otot tungkai, bentuk latihan ini dengan model gerakan *jumping* dan Anatomi fungsional *jumping* yang dapat berkontraksi meliputi fleksi paha, ekstensi lutut, ekstensi tungkai, dan aduksi paha. Hubungannya dalam lompat jauh yaitu jika seorang atlet/siswa dilatih dengan menggunakan bentuk latihan *jumping* maka secara otomatis hasil lompatan yang dilatih akan semakin meningkat, sehingga bentuk

latihan pliometrik sangat cocok untuk dapat meningkatkan hasil jauhnya lompatan.

Berintik tolak dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formasi judul “ **Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Quick Leap* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo** ”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka indentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya perhatian guru SMP Negeri 8 Kota Gorontalo khususnya guru olahraga atletik, khususnya lompat jauh.
2. Kurangnya sarana prasana olahraga terutama bak pasir lompat jauh di sekolah tersebut tidak terawat, sehingga dapat berpengaruh terhadap kemauan siswa melakukan latihan lompat jauh.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *Side Jump Sprint* dan *Quick Leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Side Jump Sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo ,
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam lompat jauh melalui latihan *Side Jump Sprint* dan *Quick Leap* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

### 1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa  
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam lompat jauh.
2. Manfaat Bagi Guru  
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat bagi sekolah  
Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti  
Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.