

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan.

Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya akan jauh. Unsur-unsur yang mencapai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal. Kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan *take off*.

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat *take-off* diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang dihasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah dipelajari di lapangan. Latihan fase menolak ini lebih banyak ditekankan pada bentuk latihan dinamis yang merupakan kombinasi lari dan lompat. Faktor kemampuan yang mempengaruhi hasil lompatan jauh adalah *power* otot tungkai.

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu nomor lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan di SD, SMP, dan SMA.

Komponen yang mendukung dalam lompat jauh adalah panjang otot tungkai, kecepatan lari saat mengambil awalan, power otot tungkai pada saat tolakan/*take off*, sikap badan di udara dan mendarat. Salah satu komponen penting dalam lompat jauh diatas dan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah power otot tungkai dalam melakukan tolakan atau *take off*. Power merupakan komponen fisik yang sangat berperan terhadap kualitas lompatan dalam nomor lompat jauh.

Untuk meningkatkan potensi jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh gaya berjalan di udara seperti apa yang di harapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistimatik serta di tunjangi oleh sarana dan prasarana yang memadai. Salah satu kendala yang di hadapi di SMP Negeri 11 Gorontalo yaitu pada saat melakukan awalan sebagian besar siswa kurang fokus terhadap teknik dasar berlari dengan baik, dan pada saat tiba di papan tumpuan posisi kaki kurang tepat pada papan tumpuan. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman mengenai teknik dasar dalam melakukan lompat jauh. Adapun faktor lain seperti komponen fisik siswa yang tidak mendukung, ini disebabkan karena kurangnya latihan. Sehingga yang diharapkan terutama masalah prestasi olahraga atletik belum bisa dibanggakan. Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, Tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuninya, Sehingga tidak menimbulkan perasaan jenuh dan bosan terhadap program latihan yang dibarikan kepada siswa itu sendiri. Siswa pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal, 25% yang dapat melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara. Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memilih pelatihan *plyometrik* untuk meningkatkan jauhnya lompatan. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal membutuhkan power otot tungkai yang terlatih, besar kemungkinan hasilnya dapat menambah lompat jauh lebih sempurna sehingganya hal ini yang mendorong penulis untuk melakukan suatu penilitian *eksperimen* dengan tujuan melihat sejauh mana pengaruh pelatihan *pliometriik* terhadap lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa putra SMP Negeri 11 Gorontalo.

Latihan pliometrik pada prinsipnya mempunyai tujuan untuk memberi kemudahan dalam peningkatan power otot tungkai. Upaya peningkatan power otot tungkai harus melalui metode latihan *one legged reactive jump over* yang sesuai dengan metode latihan.

Sesuai pengamatan terhadap siswa SMP Negeri 11 Gorontalo dalam cabang olahraga lompat jauh hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga lompat jauh Khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo yaitu memberikan pemahaman tentang teknik dasar lompat jauh yang baik dan benar serta memberikan latihan, mengubah metode latihan yang tepat serta sesuai dengan karakteristik siswa.dengan diterapkan metode latihan yang tepat maka akan sangat terlihat hasil peningkatan dari siswa itu sendiri.

Maka salah satu latihan yang dapat menyelesaikan/menjawab permasalahan di atas yaitu perlu adanya latihan *one legged reactive jump over*.

berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada maka penulis tertarik mengadakan penelitian sebagai berikut : “Pengaruh Latihan *One Legged Reactive Jump Over* Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo)”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini yakni 1). pengukuran power otot tungkai pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo belum pernah dilakukan. 2). belum adanya penerapan bentuk latihan *one legged reactive jump over* terhadap power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya Berjalan di Udara pada Siswa putera Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo. 3). kurangnya latihan-latihan yang lebih mengarah kepada kemampuan lompat jauh gaya Berjalan di Udara pada siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.
2. Apakah ada pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.
2. Mengetahui pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan acuan semua pihak, utamanya bagi mereka yang hendak melakukan penulisan yang sama dan topik permasalahan yang sama.
2. Memberikan pengetahuan kepada siswa dan guru tentang manfaat dari latihan *one legged reactive jump over* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara
3. Untuk dapat memberikan masukan-masukan yang baik khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo dalam bidang olahraga Atletik nomor Lompat jauh gaya berjalan di udara.`