

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Oleh karena itu olahraga merupakan sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang jasmani maupun rohani untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Melalui olahraga kita dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar.

Adapun manfaat dari olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, dapat meningkatkan pertumbuhan, dapat meningkatkan keterampilan dan ketangkasan, dapat meningkatkan sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab dan percaya diri. Apalagi cabang olahraga atletik salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar hampir semua cabang olahraga. Kegiatan olahraga atletik bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas) disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati dan percaya diri sendiri. Induk organisasi di Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Adapun nomor-nomor atletik yakni, nomor jalan, dan lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Lompat adalah gerakan mengangkat kaki kedepan dengan cepat menurunkannya, lompat dalam atletik adalah lompat jauh. Sekarang ini perkembangan olahraga lompat jauh khususnya di sekolah SMP Negeri 1 Tapa kemampuan siswa masih sangat rendah atau belum sesuai dengan harapan karena biasanya siswa yang melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok mulai dari gerakan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat belum dapat melakukan

gerakan dengan baik dan benar, adapun hasil lompatannya tidak jauh . Oleh sebab itu untuk mencapai keterampilan yang baik perlu memperhatikan apa yang menjadi pembelajaran pada gerakan yang terdapat pada lompat jauh. Dan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang merupakan aspek penting pada olahraga yang banyak menggunakan tungkai khususnya cabang lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan deskripsi mengenai harapan dan kenyataan maka masalah pokok yang timbul dari uraian tersebut adalah Latihan *Jump To Box* dapat diandalkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: kurangnya keterampilan siswa pada teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, siswa belum bisa melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok semaksimal mungkin.

1.3 Pembatasan Masalah

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu diadakan pembatasan masalah hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana yang tidak berpengaruh.

Dari beberapa masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu Latihan *Jump To Box* sebagai variabel bebas dan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok variabel terikat.

Latihan yang di terapkan dalam penelitian ini adalah Latihan *Jump To Box* yaitu melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai, dengan Latihan *Jump To Box* sehingga siswa dapat melakukan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok yang baik dan Maksimal. Oleh karena itu penerapan Latihan *Jump To*

Box merupakan hal yang sangat penting terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : **Seberapa Persenkah Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa?**

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap efektifitas Latihan *Jump To Box*, khususnya peneliti sendiri dan guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara praktis

a. Bagi siswa

Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Menengah Pertama khususnya Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan acuan dan informasi bagi guru dalam Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan Khususnya materi tentang Keterampilan Lompat Jauh Gaya jongkok. Selain itu sebagai bahan masukan bagi Siswa SMP Negeri 1 Tapa untuk Meningkatkan kualitas pembelajaran.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang keterampilan lompat jauh gaya jongkok agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.