

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu alat dalam pembangunan bangsa, khususnya dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul.

Pencarian bibit olahragawan yang tepat adalah di sekolah-sekolah. Siswa di sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis bagi pembinaan prestasi olahraga untuk masa depan. Dengan kata lain bahwa sekolah merupakan sarana untuk menjangkau bibit olahragawan yang nantinya diharapkan dapat berprestasi secara maksimal dimasa mendatang.

Dalam lembaga sekolah atau dalam proses belajar mengajar, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peranan penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pelajaran wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik disekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun diperguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, baik di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Demi mencapai prestasi dalam cabang olahraga tersebut, langkah

utama yang harus dilakukan ialah pembinaan atlet secara terprogram melalui pendekatan-pendekatan ilmiah. Dengan demikian, peletakkan teknik dasar suatu cabang olahraga bagi atlet sangat penting. Dengan penguasaan teknik dasar tersebut, memungkinkan tercapainya prestasi. Namun, hal ini bukan satu-satunya sebagai faktor penentu. Faktor lain yang dapat menentukan prestasi ialah kondisi fisik yang baik.

Terkait dengan lompat jauh perlu dikuasai teknik dasarnya. Selain itu, komponen-komponen fisik yang dapat mendukung juga perlu ditingkatkan. Komponen-komponen yang dimaksud seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, reaksi, koordinasi, keseimbangan, dan stamina.

Keterlibatan komponen fisik seperti diatas, tidak harus dikembangkan secara keseluruhan terhadap lompat jauh. Cukup dikembangkan beberapa komponen saja yang benar-benar berperan penting. Komponen fisik yang berperan penting ditentukan berdasarkan karakteristik cabang olahraga itu sendiri serta gerakan dan anggota tubuh yang dominan terlibat di dalamnya.

Mengingat karakteristik gerakan dan bagian anggota tubuh yang dominan pada lompat jauh ialah melompat dengan tungkai, maka komponen fisik yang sangat perlu ditingkatkan adalah daya ledak (*power*) otot tungkai. Daya ledak merupakan suatu kemampuan seorang atlet dalam mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Sedangkan tungkai merupakan bagian tubuh yang melakukan tolakan saat melompat jauh. Dengan demikian, jauhnya lompatan dapat ditentukan oleh daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas daya ledak otot tungkai ini, proses latihan yang sistematis adalah langkah yang tepat, sebab latihan merupakan suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah dan berulang-ulang waktunya.

Prestasi lompat jauh di Provinsi Gorontalo masih rendah. Terlebih-lebih para atlet (siswa) disetiap sekolah. Salah satu realita yang membenarkan pernyataan itu ialah rendahnya prestasi siswa terhadap lompat jauh di khususnya Siswa Kelas VIII

Putri SMP Negeri 1 Telaga. Kesimpulan ini didasari oleh analisis hasil tes awal yang dilaksanakan di sekolah tersebut. Faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi yang dimaksud ialah rendahnya daya ledak otot tungkai siswa.

Mengingat prestasi lompat jauh didukung oleh daya ledak otot, maka hal ini menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga dengan formulasi judul sbb: **“Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Putri SMP Negeri 1 Telaga”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya prestasi lompat jauh di SMP Negeri 1 Telaga.
2. Kurangnya pembinaan prestasi olahraga dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
3. Rendahnya daya ledak otot tungkai siswa khususnya pada siswa kelas VIII Putri SMP Negeri 1 Telaga.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **“Apakah ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII putri SMP Negeri 1 Telaga?”**

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. Dengan demikian hal ini dijadikan pegangan bagi guru, pelatih olahraga guna pelaksanaan pelatihan dan pembelajaran secara efisien dan efektif.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis.

- Manfaat bagi siswa; menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses belajar mengajar.
- Manfaat bagi guru; dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan pengajaran yang terdapat pada materi pelajaran tersebut.
- Manfaat bagi peneliti; sebagai pedoman dalam menerapkan metode latihan.

1.5.2. Manfaat Praktis.

- Manfaat bagi siswa; sebagai ketuntasan dalam melakukan teknik lompat jauh dalam olahraga atletik.
- Manfaat bagi guru; agar tujuan pembelajaran tercapai.
- Manfaat bagi peneliti; menambah pengalaman dalam mengatasi permasalahan dalam proses belajar mengajar.