

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang tertua, sehingga disebut sebagai induk seluruh cabang olahraga, juga karena dalam cabang olahraga atletik mencakup gerak gerik fundamental dari semua cabang olahraga lainnya, seperti: jalan, lari, lompat dan lempar yang pada umumnya juga digunakan pada cabang olahraga ini lebih dikembangkan agar lebih menarik perhatian sehingga lebih banyak peminatnya.

Cabang olahraga atletik telah berkembang dengan pesatnya. Bahkan indikasi bahwa prestasi cabang olahraga ini akan terus maju seperti cabang olahraga lainnya yang ada di Indonesia. Namun demikian diperoleh kenyataan, bahwa prestasi cabang olahraga Atletik di tingkat kabupaten sampai tingkat provinsi Gorontalo masih jauh ketinggalan bila dibandingkan provinsi lainnya yang ada di Indonesia terutama pada nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya yaitu melakukan lari secepat mungkin dan selanjutnya melakukan tumpuan di papan tumpuan selanjutnya mendarat di bak pasir.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang ada pada atletik yang menggunakan sebuah sarana dan prasarana berupa lintasan lari, papan tumpuan dan bak pasir. Dalam melakukan lompat jauh, tungkai merupakan sumber utama dalam

melakukan gerakan lompatan itu sendiri. Untuk kekuatan otot tungkai sendiri dalam melakukan lompatan adalah keharusan yang perlu dilatih khusus. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu lompatan yang sejauh-jauhnya, untuk mendapat lompatan yang jauh harus didukung oleh kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan daya ledak tungkai.

Berdasarkan hal tersebut, tungkai harus ditunjang oleh unsur kondisi fisik kekuatan dan kecepatan, sebab disamping kekuatan dan kecepatan tungkai sebagai dasar dasar kondisi fisik itu sendiri juga harus lebih dikembangkan dalam pencapaian hasil yang optimal atau efisien, unsur fisik kekuatan otot perut dan daya ledak tungkai juga mesti diperhatikan sebagai penunjang melakukan lompatan dalam nomor lompat jauh. Di samping itu tungkai yang melakukan pergerakan menolak juga membantu tercapainya jauhnya lompatan. Sehingga dapat dianalisis bahwa tungkai harus ditunjang oleh kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, sebab pada saat melakukan awalan kaki akan mendorong badan untuk bertumpu kemudian badan bercondong kedepan yang dilanjutkan dengan mendarat yang dilakukan tungkai yang perlu ditunjang kekuatan otot perut dan ayunan lengan.

Disamping itu bahwa untuk mencapai hasil yang lebih maksimal untuk melakukan lompatan maka tungkai harus ditopang oleh kekuatan dan kecepatan dorongan yang maksimal dalam hal ini ayunan lengan atau gaya. Daya ledak otot tungkai bagi pelompat merupakan unsur utama dalam melakukan lompatan baik dari awalan sampai akhir mendarat.

SMP Negeri 1 Telaga, merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang beralamat di Desa bulila Kecamatan telaga Kabupaten Gorontalo. Kondisi sarana prasarana yang dibutuhkan untuk pembelajaran cabang olahraga atletik sampai saat ini sudah memadai. Misalnya sarana untuk tempat melompat pada nomor lompat jauh sudah menggunakan pasir halus dan menggunakan bak pasir. Begitu juga untuk lapangan nomor lari, lintasannya sudah datar dan lurus. Hal ini menyebabkan prestasi siswa-siswa SMP Negeri 1 Telaga Meningkat.

Akan tetapi berdasarkan data kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga dalam Olimpiade Olahraga Nasional (O2SN) tingkat Kabupaten Gorontalo di tahun 2014 prestasi atletik SMP Negeri 1 Telaga hanya mendapat medali perak. Pada tahun 2015 SMP Negeri 1 Telaga dalam cabang atletik masih saja meraih medali perak yang sebelumnya di targetkan bisa meraih medali emas. dan 2016 sendiri cabang atletik SMP Negeri 1 Telaga meraih medali emas dan secara otomatis tampil di tingkat provinsi namun ketika sampai di tingkat provinsi masih belum di harapkan berprestasi.

Berdasarkan pandangan prestasi atlet cabang atletik peneliti melakukan observasi di sekolah tersebut ternyata banyak hal yang masih perlu dibenah yakni dalam hal pembentukan atau kemampuan daya ledak otot tungkai para siswa, dikarenakan ketika siswa melakukan lompat jauh masih banyak yang belum mencapai target yang diharapkan oleh guru atau pelatih, setelah di analisis ternyata bentuk latihan yang di gunakan hanya di kisaran kemampuan kecepatan, sehingga untuk daya ledak masih kurang.

Oleh karena itu dibutuhkan peran guru maupun pelatih yang bisa mengembangkan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan lari cepat dan lompat jauh. Dalam hal ini pelatih mencari bentuk latihan yang bisa meningkatkan kecepatan lari serta juga meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga siswa SMP Negeri 1 telaga bisa mendapatkan solusi dalam hal kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai. Adapun bentuk-bentuk latihan yang sudah di terapkan dalam latihan maupun pembelajaran atletik, akan tetapi masih belum mencapai target yang diharapkan. Sehingga platih memilih bentuk latihan antara latihan sprint dan latihan power. Dan latihan tersebut adalah latihan *side jump sprint* dan *high box jum*. Latihan tersebut merupakan latihan yang baru dan dikenal di SMP Negeri 1 Telaga. Oleh sebab itu diharapkan latihan pliometrik ini dapat bermanfaat terutama meningkatkan hasil Lompat jauh siswa.

Berdasarkan kondisi empiris ini penulis tertarik mengadakan suatu penelitian yang menguji sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Adapun judul tersebut yaitu perbedaan pengaruh Latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas olahraga SMP negeri 1 Telaga. Dari uraian diatas peneliti perlu mengkaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam mengembangkan olahraga atletik di sekolah-sekolah.
2. Apakah bentuk latihan daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh.
3. Apakah latihan *side jump sprint* dan *high box jump* mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga.
4. Apakah adan perbedaan pengaruh antara latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan pengaruh Latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas olahraga SMP negeri 1 Telaga?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui Pengaruh latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas olahraga SMP negeri 1 Telaga dan seberapa besar tingkat pengaruhnya.

2. Ingin mengetahui seberapa besar perbedaan Pengaruh latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas olahraga SMP negeri 1 Telaga
3. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya latihan *side jump sprint* dan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi atlet : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai khususnya lompat jauh melalui latihan *side jump sprint* dan *high box jump* dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi pelatih : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kemampuan daya ledak.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam kemampuan 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 daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam cabang atletik lompat jauh 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.