

# **BAB 1**

## **PENDALULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi manusia. Dengan pendidikan maka manusia mengetahui, mengenal, mengarahkan diri, dan membentuk dirinya untuk menjadi manusia yang berguna. Pendidikan ini dilakukan melalui tiga jalur pendidikan, yaitu : keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat.

Berbagai cabang olahraga telah dikenal dan dilaksanakan di Indonesia. Bentuk olahraga yang dikenalkan pertama di sekolah adalah atletik, karena merupakan bentuk dasar kehidupan manusia seperti berjalan, berlari, lompat dan lempar. Disamping merupakan gerak dasar kehidupan manusia. Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, lompat, dan lempar.

Demikian pula halnya dalam meningkatkan prestasi olahraga, perlunya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit olahragawan yang dapat adalah disekolah sekolah mulai ditingkat dasar sampai diperguruan tinggi. Hal ini perlu disadari oleh mahasiswa dan pelatih bahwa untuk mengatasi permasalahan yang muncul, serta peningkatan aspirasi masyarakat khususnya berkaitan dengan prestasi olahraga.

Salah satu cabang olahraga tersebut diantaranya cabang 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 yang termasuk dalam nomor lompat salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin sesudah letak pendaratan

atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang diudara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Teknik dasar dalam lompat jauh yaitu: (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit); (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan; (3) Melayang di udara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien; (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Hampir disetiap cabang olahraga, unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda-beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya. Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, *power* otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus memiliki kekuatan,

daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

*Power* otot merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat, karena *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. *Power* merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga. Pentingnya *Power* otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. *Power* otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan *power* otot tungkai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kurang maksimalnya hasil yang didapat dari nomor olahraga lompat jauh pada siswa SMP Negeri 6 GORONTALO, adalah Kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh dan tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh seperti faktor *power* otot tungkai anak masih dibawah batas kesegaran jasmani. Dengan *power* otot tungkai yang prima, tolakan yang dihasilkan diharapkan dapat lebih baik. Faktor lain yang mempengaruhi kurang maksimalnya hasil yang dicapai pada nomor lompat jauh yaitu faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai, karena sarana dan prasarana yang baik akan dapat memotivasi siswa untuk lebih baik dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lompat jauh sehingga hasil yang diperoleh dapat ditingkatkan. Minat siswa yang kurang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh, karena kebanyakan dari siswa lebih memilih cabang olahraga lain sehingga dalam setiap perlombaan nomor lompat jauh hasil yang diperoleh kurang maksimal. Hal tersebut yang mendorong guru

atau pelatih untuk lebih menekankan pada unsur-unsur dalam lompat jauh agar lebih optimal dalam pencapaian hasil lompat jauh.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan “keterampilan manipulasi gerak” siswa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sebab penulis akan mencoba memberikan latihan “keterampilan manipulasi gerak, *non lokomotor, lokomotor, manipulative*” dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh sehingga dapat diketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada siswa tersebut.

Dari ulasan tersebut maka penulis mengangkat judul “*pengaruh latihan manipulasi keterampilan gerak terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

Factor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi, untuk meningkatkan jauhnya lompatan.? Apakah factor kondisi fisik yang dapat meningkatkan jauhnya lompatan pada lompat jauh.? Bila factor kondisi fisik yang dapat meningkatkan jauhnya lompatan.? Pada lompat jauh factor kondisi fisik manakah yang harus di tingkatkan.? Apakah metode atau strategi latihan manipulasi keterampilan gerak yang dapat meningkatkan jauhnya lompatan.? Bila metode strategi latihan manipulasi keterampilan gerak yang dapat meningkatkan jauhnya lompatan.? Metode strategi manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan manipulasi keterampilan gerak lompat jauh.?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan manipulasi keterampilan gerak terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan manipulasi keterampilan gerak terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini terdiri atas dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

##### **Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses pelatihan siswa khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.

##### **Praktis**

- a. Memberikan pelajaran yang efektif bagi siswa guna mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.
- b. Dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif bagi guru yang dapat diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok yang seoptimal mungkin.