

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga atletik sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini telah menjadi induk dari seluruh induk olahraga dikatakan induk olahrahraga karena dalam cabang olahraga lainnya mengandung unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar, namun sangat disayangkan walaupun olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang tertua diseluruh dunia, olahraga ini tidak begitu memasyarakat seperti olahraga sepak bola, bola voli dan olahraga lainnya. Jika dicermati, khususnya di Propinsi Gorontalo

Pelaku-pelaku dari cabang olahraga atletik tidak sebanyak olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli, olahraga beladiri dan cabang olahraga lainnya, hal ini tentunya dapat dipahami karena olahraga atletik tidak semudah melakukan olahraga sepak bola atau bola voli yang dapat dimainkan kapan saja dan dimana walaupun hanya dengan sarana dan prasarana seadanya saja.

Oleh karena itu atlet-atlet atletik yang ada di Propinsi Gorontalo sebagian besar adalah atlet atlet atletik hasil binaan dalam kegiatan ekstrakurikuler baik di tingkat SD, SMP dan SMA, yang sarana dan prasarana sebagian besar ada disekolah-sekolah bukan di klub-klub olahraga seperti olahraga permainan yang disebutkan di atas. Hal ini tentunya menjadi salah satu masalah kurangnya atlet cabang olahraga atletik di Propinsi Gorontalo. Mengatasi hal ini tentunya perlu memaksimalkan pembinaan cabang olahraga atletik dalam berbagai nomor melalui kegiatan ekstarakurikuler olahraga menyikapi hal ini di khususnya di SMA Negeri 1 Bulango Ulu Kabupaten Bone Bolango telah mengadakan kegiatan ESKUL olahraga yang salah satunya adalah olahraga atletik dengan nomor lompat jauh Pembinaan olahraga atletik melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya nomor lompat jauh di SMA Negeri 1 Bulango Ulu.

Sudah berjalan sejak selama 2013 namaun belum dapat melaksanakan hasil yang maksimal.penyebabnya adalah kurangnya tenaga pelatih yang memiliki

spesifikasi dalam nomor ini demikian juga dengan waktu yang terbatas dari guru olahraga yang harus membina beberapa cabang olahraga lainnya.

Dengan kurangnya tenaga pelatih yang spesifik dalam nomor lompat tentunya berdampak negatif pada penerapan program latihan yang berisi metode-metode ilmiah tentang konsep kepelatihan olahraga, lebih dicermati lagi pada siswa di SMA Negeri 1 Bulango Ulu menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang lompat jauh belum begitu baik pada proses pembelajaran berlangsung terlihat masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada saat pembelajaran sedang berlangsung, perhatian siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek dilapangan, kurangnya motivasi siswa pada saat melakukan praktek dilapangan.

Hal ini disebabkan adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih cabang olahraga permainan sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan bola basket. Selanjutnya berdasarkan pengamatan hasil lompat jauh kemampuan lompatan mereka belum begitu maksimal dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Salah satu solusi adalah memberikkan latihan-latihan tertentu yang sesuai dengan karakter kecabangan. oleh karena itu dalam kesempatan ini melalui kegiatan penelitian, peneliti berupaya menemukan solusi dari masalah ini dengan menerapkan satu metode latihan pliometrik dengan bentuk latihan *Stride Jump Crossover*.

Dilihat dari bentuk gerakan latihan ini melibatkan otot-otot tungkai diantaranya quadriceps, gluteals, hamstring, punggung bagian bawah, gatsrocnemius, dan secara tidak langsung juga menggerakkan otot-otot sholder gridle. Otot-otot terlibat seperti yang disebutkan di atas yaitu merupakan pendukung dalam melakukan lompat jauh, Oleh karena itu, peneliti memilih bentuk latihan untuk di teliti dalam upaya meningkatkan lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *Stride Jump Crossover*. merupakan salah satu latihan plyometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai Berdasarkan hal tersebut, maka melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul “pengaruh latihan *Stride Jump Crossover*.terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh dalam proses pembelajaran. Kurangnya antusias pada saat pembelajaran lompat jauh, kurangnya motivasi pada saat melakukan praktek dilapangan, adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih cabang olahraga permainan.yang sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan bola basket, untuk memaksimalkan lompatan dalam lompat jauh diperlukan latihan *Stride Jump Crossover*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah : Siswa mendapat tambahan pengalaman latihan dari penelitian ini dan akan meningkatkan prestasi sehingga manfaatnya akan dirasakan oleh siswa sendiri.