

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri.

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik. suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat di pengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang sangat baik tergantung pada penguasaan tekniknya. Apa bila kecepatan dan power menolak ini di lakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatanya jauh. Unsur-unsur yang mencapai peangruh terhadap hasil lompatan di antaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal, kecepatan horizontal di perlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal di perlukan di perlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan take off

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat take-off di perlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang di hasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah di pelajari di lapangan. Latihan face menolak ini lebih banyak di tenkankan pada bentuk latihan di names yang merupakan kombinasi lari dan

lompat. Faktor kemampuan yang mempengaruhi hasil lompatan jauh adalah *power* otot tungkai.

Untuk meningkatkan potensi jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh gaya jongkok seperti apa yang di harapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistematis. Salah satu komponen penting dalam lompat jauh. Di atas yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai dalam melakukan tolakan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMP N 11 Gorontalo bahwa olahraga atletik masih belum maksimal serta *power* otot tungkai masih kurang. dan jangkauan lompatan yang kurang jauh. dan masih banyak yang belum mengerti tentang teknik-teknik dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. sehingga hasilnya belum maksimal. Sehingga yang di harapkan terutama masalah prestasi olahraga atletik belum bisa di banggakan. Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang di tekuninya. Siswa pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal sebab *power* otot tungkai siswa masih kurang.

Namun pada observasi awal yang di lakukan peneliti di lapangan pada SMP N 11 Gorontalo siswa belum mengetahui teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan kemampuan *power* otot tungkai belum maksimal. Dalam penelitian ini ada keinginan peneliti untuk mengadakan latihan naik turun tangga yang memfokuskan kepada kekuatan otot kaki. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen latihan naik turun tangga yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil jauh lompatan yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

Dalam melakukan kedua jenis latihan merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan pengaruh pada peningkatan hasil jauh lompatan

Mengingat pentingnya jauh lompatan dalam lompat jauh, Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Pengaruh latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada olahragawan SMP N 11 Gorontalo

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: 1) Kurangnya kemampuan otot tungkai yang tidak maksimal. menjadi salah satu kendala utama bagi olahragawan SMP N 11 Gorontalo. 2) Belum adanya penerapan bentuk latihan naik turun tangga dalam melakukan mengembangkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok.

3). Kurangnya latihan latihan yang mangarah pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, 1). Kurangnya power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. 2). Apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada olahragawan SMP N 11 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Dengan adanya tujuan yang jelas dapat dijadikan pedoman mengenai apa yang perlu dilakukan dan cara yang paling baik ditempuh untuk sampai pada tujuan yang diharapkan. Dalam kaitannya dengan penelitian ini. Maka akan yang menjadi tujuan penelitian adalah, 1) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap jauh lompatan pada lompat jauh pada olahragawan SMP N 11 Gorontalo, 2). Untuk mengetahui apakah tidak ada peengaruh latihan naik turun tangga terhadap jauh lompatan pada lompat jauh pada olahragawa SMP N 11 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

Kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat bagi ilmuwan. Untuk itu, manfaat teoritis penelitian ini adalah :

a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga lompat jauh

b Bagi peneliti lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga lompatan khususnya yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat jauh

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis adalah manfaat bagi pelaksanaan. Diharapkan informasi yang diperoleh