

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan satu wadah yang menjadi pemersatu bangsa. Olahraga itu pula sebagai bentuk aktivitas fisik yang terencana dan melibatkan gerakan tubuh yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran seseorang. Olahraga bukan semata-mata aktivitas fisik, tapi lebih dari itu olahraga mengandung nilai-nilai dan budaya masyarakat. Secara fungsional olahraga berperan atau berfungsi menyehatkan tubuh, sementara dalam sosialnya olahraga menanamkan nilai-nilai serta norma kehidupan yang dikandungnya. Dalam konteks itu, olahraga menjadi salah satu alat untuk pemersatu bangsa yang beragam. Khususnya di Indonesia yang begitu banyak suku bangsa, agama, dan ras.

Di Indonesia pun, olahraga mulai berkembang dan maju seperti halnya di negara-negara besar. Hal itu ditandai dengan banyaknya event-event pertandingan atau perlombaan diberbagai cabang olahraga tersebut. Misalnya saja dalam olahraga permainan, seperti bola voli, basket, dan sepak bola. Namun bukan hanya itu, dalam cabang lain seperti atletik juga makin populer diperlombakan. Tetapi perkembangan tersebut belum semuanya didukung oleh fasilitas-fasilitas olahraga.

Oleh sebab itu dalam dunia pendidikan khusus dalam sekolah tingkat menengah, siswa cenderung lebih senang melakukan olahraga dalam bentuk permainan daripada olahraga atletik khususnya lompat jauh yang kurang diminati siswa.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah tersebut, peneliti mengamati siswa yang melakukan proses pembelajaran atletik lompat jauh. Hasilnya gerakan lompat jauh siswa belum baik didalam melakukan gerakan atau teknik lompat jauh, dan hasil lompatan yang dihasilkan siswa dalam melakukan lompat jauh tersebut masih rendah, serta kontribusi kekuatan otot tungkai siswa itu sendiri masih lemah. Sehingga hasil lompatan siswa tidak optimal.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Lompat jauh yang dilakukan siswa belum sempurna ditinjau dari segi gerakan.
2. Kekuatan otot tungkai siswa belum pernah dilakukan pengukuran ataupun tes.
3. Hasil lompatan siswa masih rendah dalam melakukan lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa.”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Batudaa.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak;

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi untuk siswa dalam belajar penjasorkes khususnya lompat jauh.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga, khususnya lompat jauh gayajongkok.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian dengan masalah serupa pada masa yang akan datang.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.