

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu sarana pembagunan bangsa, khususnya pembagunan dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembagunan yang baik perlu adanya penigkata sumber daya manusia. Demikian pulah halnya dalam meningkatkan prestasi olahraga, perluadanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit bibit olahragawan yang dapat a

dalah disekolah sekolah mulai ditingkat dasar sampai diperguruan tinggi. Hal ini perlu disadari oleh mahasiswa dan pelatih bahwa untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan keragaman dan jenia kebutuhan serta peningkatan aspirasi masarakat

Salah satu cabang olahraga tersebut diantaranya cabang atletik, ateletik merupakan olahraga tertua sejak zaman dahulu manusia sudah mengenal olahraga, cabang olahraga atletik terdiri dari bebrapa nomor. Nomor nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut yang termasuk dalm nomor lompat salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah gerakan melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan. 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 di udara 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.

Selain itu, pada pengamatan penulis minat siswa terhadap olahraga lompat jauh masih kurang dan masih lemahnya pemahaman teknik dasar lompat jauh. Ketika siswa melakukan praktek lompat jauh kemampuan yang mereka miliki masih sangat kurang. Sehingga peneliti berpendapat bahwa hal ini disebabkan oleh kondisi fisik dan kurang latihan dan kemampuan lompat yang belum terlatih. Dengan demikian

peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian guna untuk menguji salah satu teknik latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa .

Dari ulasan tersebut maka penulis mengangkat judul "***pengaruh latihan double leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Bolangitang Barat***".

1.2 Identifikasi Masalah

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

- a.) Masih kurangnya kemampuan siswa melakukan lompat jauh
- b.) Minat siswa terhadap pembelajaran lompat jauh masih dibawah karena siswa lebih memilih cabang olahraga lain
- c.) Masih lemahnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar pada olahraga lompat jauh

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu. Apakah ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Bolangitang barat.?

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa mampu melakukan latihan *double leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Bolangitang Barat.

1.5 Manfaat penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat di peroleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini

1.5.1 Teoritis

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

1.5.2 Praktis

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