

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh pula pada peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing sesuai dengan prosedur pelaksanaannya. Tujuan berolahraga dapat dibagi berdasarkan atas kebutuhannya yaitu : rekreasi, pendidikan, kesehatan, kesegaran jasmani, dan prestasi. Dewasa ini, olahraga semakin diminati oleh masyarakat baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu salah satunya pada atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan hidup diri dari suatu gangguan. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian, pembinaan, dan pengembangan serta peningkatan prestasi. Peningkatan ini perlu, karena atletik adalah induk dari semua cabang olahraga lainnya. Gerakan atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Dalam interaksibelajar mengajar, banyak terdapat komponen yang saling mempengaruhi didalamnya. Salah satunya adalah siswa memiliki kekurangan dalam melakukan lompatan pada lompat jauh, hal ini disebabkan karena kurangnya

kekuatan power tungkai saat melakukan tolakan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang cenderung pasif, tidak punya inisiatif sendiri untuk mencoba gerakan-gerakan yang diajarkan oleh gurunya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan November 2017 di SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo, terdapat hasil bahwa kenyataan dilapangan siswa saat melakukan gerakan lompat jauh masih belum dapat melaksanakan teknik dasar dengan baik dan benar, pada saat melaksanakan awalan ada lari siswa tidak mencapai kecepatan yang optimum atau terlambat mempercepat langkah, ada juga siswa kehilangan kecepatannya apabila menghampiri papan tumpuan, beberapa siswa yang ragu dengan langkah mereka ketika tiba dipapan tumpuan tidak tepat ada juga yang melakukan tumpuan pada papan tumpuan itu masih kurang tepat. Ada juga terdapat kesalahan mendarat dengan kaki kangkang atau bebas, ada juga siswa yang mendarat terbaring di pendaratan. tidak dapat dipungkiri kegiatan atletik masih sangat sulit dilakukan bagi siswa, apa lagi bila guru pendidikan jasmani mengajar dengan kurang jelas dan monoton maka siswa tidak terlalu paham dengan pelaksanaan lompat jauh yang baik dan benar . Saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik lompat jauh gaya jongkok, siswa dibariskan kemudian diberi penjelasan tentang materi pembelajaran atletik seperti lompat jauh, semua siswa terlihat bosan dan bahkan beberapa siswa berani mengusulkan untuk mengganti materi pembelajaran hari itu dengan permainan sepak bola atau bola voli. Mereka beranggapan bahwa lompat jauh tidak asik dan membosankan. Siswa lebih menginginkan pembelajaran yang penuh dengan tantangan, kreativitas dan permainan yang lebih memacu semangat, contohnya sepak bola, voli dan basket yang sering dimintai oleh siswa.

Berbeda ketika siswa di perlihatkan berupa lapangan lompat jauh dan melakukan lompat jauh, mereka hanya melakukan 2-3 kali saja, itupun mereka melakukan dengan kurang optimal, takut dengan guru tanpa didasari motivasi dalam diri mereka sendiri. Peranan pendidikan jasmani sangat penting yakni memberikan penguasaan teknik tersebut dengan baik. Pendidikan jasmani juga dipandang sebagai suatu proses pembinaan manusia yang memberi kesempatan

kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk pembinaan , sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan serta hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Bertolak dari permasalahan sebelumnya maka penulis merasa perlu memilih salah satu metode latihan yang diprediksi dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolakan pada lompat jauh siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti sangat tertarik dan terpenggil untuk melakukan sebuah penelitian yang bersifat eksperimen yang berjudul “pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam lompat jauh. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Kurangnya komponen materi, sarana dan tujuan pembelajaran?
- 2) Kurangnya penggunaan model latihan *single leg stride jump*?
- 3) Penggunaan model latihan yang tidak sesuai?
- 4) kekurangan lompatan pada lompat jauh!
- 5)kurangnya kekuatan power tungkai saat melakukan tolakan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal!

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan single leg stride jump terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah: Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan single leg stride jump terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan merupakan sumbangan bagi guru, pelatih olahraga dalam memilih metode atau model yang akan diterapkan.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifnya model latihan, khususnya bagi peneliti dan guru olahraga atau pelatih untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan metode latihan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa dalam mengasah kemampuan lompatan siswa lebih baik lagi

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pegangan guru dalam melatih atlet siswa yang akan mengikuti lomba antar sekolah khususnya lompat jauh.

c. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang lompat jauh agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan potensi siswa.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.