

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini yaitu atletik. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahrag atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jikadikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran penjas, merupakan salah satu muatan pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut salah satunya adalah lompat jauh. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam lompat jauh harus ditunjang kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang baik, karena tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya.

Di dalam lompat jauh ada 4 tahapan gerakan yang harus dikuasai oleh seorang pelompat, meliputi awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan (Priyatmoko, 2009). Pada umumnya pelompat pemula, seperti siswa di SMP dalam melakukan lompat jauh hasilnya kurang maksimal. Sebagian besar kesalahan teknik dan fisik yang kurang menunjang. Selain itu juga karena

terbatasnya waktu yang tersedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena itu perlu langkah pemecahan yang perlu dilakukan, yaitu memberikan latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan lompat jauh siswa.

Hasil observasi di beberapa sekolah, dan melalui wawancara langsung pada guru-guru olahraga dalam hal ini sebagai pelatih di masing-masing sekolah, sebagian besar menyatakan bahwa kendala utama adalah terletak pada keterbatasan waktu latihan. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya pada lompat jauh yang ada di SMP Negeri 8 Gorontalo, nampak kelemahan dalam lompat jauh baik pada teknik, metode dan unsure fisik serta bakat atlet-atlet muda ini menjadi kurang terasah.

Metode latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diantaranya adalah latihan pliometrik. Dalam hal ini, jenis latihan yang ingin dikembangkan adalah bentuk latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Knee Tuck Jump*. Latihan pliometrik tersebut, belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih meningkatkan kemampuan lompat jauh. Untuk itu, latihan pliometri kini untuk mengetahui perbedaan dari bentuk latihan tersebut.

Pelatihan *knee tuck jump* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, kedua kaki diregangkan selebar bahu dan telapak tangan menghadap kebawah setinggi dada, kemudian meloncat keatas dengan cepat dan gerakkan lutut keatas kearah dada dan usahakan menyentuh telapak tangan dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. (FurqondanDoewes, 2002).

Sedangkan, pelatihan *double leg speed hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat keatas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. (Furqon dan Doewes, 2002).

Keunggulan dari pelatihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* dibandingkan dengan pelatihan yang lain, yaitu (1) dilihat dari segi gerakannya yang tidak terlalu sulit untuk dilakukan, (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan sangat kecil, karena dilakukan pada lapangan yang rata, (3) pelatihan

Ini tidak memerlukan tempat yang luas dan (4) gerakan yang dilakukan menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum.

Dari uraian latar belakang permasalahan tersebut diatas, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formulasi judul **“Perbedaan antara Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa dalam lompat jauh masih rendah.
2. Perlunya metode latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, penulis dapat mengangkat permasalahan dalam penelitian ini yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan Pliometrik *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan Pliometrik *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri8 Gorontalo.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga atletik khususnya lompat jauh tentang latihan pliometrik dengan bentuk latihan *Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga atletik khususnya lompat jauh untuk menggunakan latihan pliometrik dengan bentuk latihan *Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.