

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan olahraga yang paling banyak nomor-nomor kecabangannya. Nomor tersebut berupa nomor lari, lempar dan lompat. Yang menjadi nomor atletik paling mudah dilakukan yakni nomor lari. Lari merupakan gerak maju ke depan dengan jarak tertentu yang sengaja ingin di capai. Dalam olahraga atletik lari kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang harus dikembangkan disamping faktor lain seperti teknik, taktik dan mental atlet, sehingga dapat memperoleh prestasi yang optimal.

Selain sarana dan prasarana penunjang dalam pendidikan, dibutuhkan juga upaya lainnya demi mutu kualitas pendidikan. Misalnya, mengadakan riset atau bahkan penelitian terhadap sesuatu masalah yang ingin diketahui kebenaran dan keakuratan dari data ataupun informasi yang ingin di kaji dari objek yang ingin diteliti.

Berkaitan dengan keadaan di atas, peneliti dapat berasumsi bahwa dalam proses pendidikan tidak hanya mengandalkan sarana dan prasarana yang memadai, namun harus didukung oleh metode pembelajaran dan pelatihan yang terprogram untuk bisa mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut juga berlaku didalam pembelajaran olahraga misalnya untuk meningkatkan fisik yang prima.

Sehingga untuk mendapatkan fisik yang prima dibutuhkan bentuk latihan yang terprogram, sistematis dan berkesinambungan. Selain itu juga, bentuk latihan yang tepat guna juga sangat berpengaruh didalam proses peningkatan biomotor. Misalnya dalam cabang olahraga atletik yang dalam hal ini ialah lompat jauh.

Lompat jauh dalam pelaksanaannya terdapat rangkaian gerakan yang terdiri dari gerak awalan sampai dengan teknik tumpuan, hal tersebut tentunya menuntut kerja otot tungkai yang akan membuat hasil lompatan akan maksimal, Oleh karena itu kemampuan otot tungkai diperlukan pada saat bertolak dari papan tumpuan.

Oleh karena itu kemampuan otot tungkai sangat diperlukan pada saat bertolak dari papan tumpuan. Kemampuan otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan gerakan yang eksplosif atau menghentak-hentak. Salah satu penunjang kekuatan tungkai didalam peningkatan kemampuan

otot berupa latihan *jumping* atau sejenis. Namun pada siswa SMP Negeri 3 Suwawa belum mendapatkan perlakuan khusus.

Berkaitan dengan itu, dalam pengamatan peneliti menemukan beberapa kekurangan pada siswa ketika melakukan lompat jauh, antara lain, teknik tumpuan yang dilakukan belum maksimal, daya ledak yang dilakukan di atas papan tumpuan tidak optimal sehingga jarak lompatan dihasilkan sangat minim. Hal tersebut juga dipengaruhi kurangnya pengembangan latihan otot tungkai dari pihak sekolah.

Kemampuan otot tungkai pada siswa belum memberikan kontribusi yang signifikan. Oleh sebab itu peneliti ingin membuktikan apakah dengan bentuk latihan lompat rintangan dan latihan lompat meraih sasaran dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, masalah dapat diidentifikasi berupa kurang maksimalnya tolakan serta power tungkai yang dilakukan di atas papan tumpuan. Hal tersebut menyebabkan hasil capaian lompatan yang kurang jauh dan melambung. Teknik penempatan tumpuan yang kurang tepat/akurat menyebabkan tolakan kaki menjadi kurang efektif dan terkesan lemah kurang eksplosif.

Selain hal di atas, ada beberapa faktor juga yang mempengaruhi, misalnya sarana prasarana yang ada di sekolah belum memadai untuk menunjang olahraga lompat jauh, program latihan belum terencana dengan baik, sehingga power siswa masih rendah yang akibatnya lompatan belum jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini ialah;

- 1 Rumusan permasalahan yang terdapat didalam skripsi penelitian ini yakni apakah latihan *alternate leg bound* berpengaruh lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa
- 2 apakah latihan *side jump sprint* memberikan pengaruh terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa

3. serta apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprint* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa.

3.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa.
2. Mengetahui pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa.
3. Mengetahui perbedaan latihan lompat rintangan dan latihan lompat meraih sasaran terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 3 Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
- b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.
- c. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.
- d. Sebagai dasar penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.
- e. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman di bidang keolahragaan.
- f. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.