

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Di Jaman moderen sekarang ini perlu kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu yang penting dalam kehidupan, artinya dalam usaha kita bersama untuk memebangun manusia yang sehat seutuhnya baik jasmani dan rohaninya, manusia yang mempunyai keseimbangan ,keselarasan dan keserasian dalam hubungan dengan tuhan yang maha esa, dalam hubungan antara sesama manusia baik seagai manusia pribadi maupun sebaigai mahluk sosial dan anggota masiyarakat, dalam hubungan antara bangsa-bangsa didunia dan dalam mengejjar cita -cita kebahagia- an hidup.

Olahraga sudah ada sejak manusia hidup, yang dimaksud degan olahraga adalah gerakannya tubuh dalam jangka waktu tertentu. Ciri penting olahraga adalah gerakan yang sistematis, metodis dengan penggunaan otot dan di miliknya tujuan tertentu. Olanhraga di tinjau dari segi tujuannya dapat di kelompokkan kedalam olahraga prestasi, olahraga regreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan.

Olahraga berdasarkan kata asalnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh kaum bangsawan (Aristokrat) yaitu dari kata field sport, yang terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu dan dilakukan di waktu senggang. Berdasarkan hakekatnya olahraga adalah kegiatan otot besar dengan penggunaan energi tertentu untuk peningkatan kualitas hidup manusia.

Dua arah perkembangan olahraga saat ini adalah olahraga sebagai pencapaian prestasi (olahraga prestasi) dan olahraga sebagai kegiatan rekreasi didalamnya tersedia kemungkinan-kemungkinan untuk dijumpainya kegiatan kesenangan dan keakraban dalam pergaulan.

Olahraga prestasi adalah jenis kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pencapaian prestasi tertinggi dengan derajat sehat yang optimal untuk merelesaikan. Olahraga prestasi bisa disebut dengan olahraga yang dipertandingkan, baik melalui pesta olahraga multi cabang seperti dalam pekan Olahraga Nasional (PON), Sea Games, Asian Games maupun Olimpiade . contoh

olahraga prestasi diantaranya adalah anggar, sepak bola, Bola Voli, Atletik renang, dan bola basket.

Kegiatan dan kebiasaan berolahraga disemua lapisan masyarakat termasuk sekolah, disemua wilayah tanah air sebagai suatu proses kegiatan nasional yang harus berlanjut. Kegiatan olahraga ini perlu dimasalkan Mulai dari murid sekolah yang terendah, sebab dengan demikian kegiatan dan kegemaran berolahraga telah mulai tertanam sejak usia kanak-kanak.

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga, anatomi, *massage*, *kinesionolgy*, ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lain.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga berbagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Gorontalo akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting supaya kelak atlit mampu mencapai kesuksesan.

Di SMP Negeri 1 Telaga sendiri untuk mengikuti perkembangan Olahraga, maka segala usaha kearah pembinaan prestasi terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain: Pemerintah, Dinas Pendidikan Olahraga, guru olahraga atau pelatih, masyarakat, atlet atau siswa, pihak swasta dan orang tua. Pola pembinaan kearah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik inilah yang akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang.

Faktor kelengkapan yang harus dimiliki oleh atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu : Kematangangan juara, Pengembangan teknik, Pengembangan mental, Kematangan fisik.

Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang optimal didunia olahraga, khususnya di SMP Negeri 1 Telaga, keempat aspek pendukung tersebut harus

dilakukan dengan baik, sesuai cabang olahraga yang ditekuninya. Bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi sekolah tersebut.

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi. Untuk mencapai prestasi yang baik perlu dilakukan upaya-upaya seperti peningkatan sarana, memperbaiki metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh yang ada di SMP Negeri 1 Telaga adalah kekuatan, ketepatan, kelenturan, dan koordinasi gerak. Pada saat peneliti melakukan observasi di lapangan disaat latihan atletik cabang lompat jauh kebanyakan siswa dalam melakukan lompat jauh masih kurang maksimal (belum tercapai standar yang diinginkan oleh peneliti) rata-rata para siswa putra disaat melakukan lompat jauh hanya mencapai 3,9 meter sehingga banyak latihan yang perlu diteliti.

Faktor lain yang ditemukan dalam observasi di SMP Negeri 1 Telaga adalah metode dan model latihan yang diterapkan oleh guru/pelatih cabang atletik yang hanya monoton atau tidak ada perubahan model dan bentuk latihan lain, sehingga dapat menimbulkan kebosanan dari para atlet itu sendiri. Dengan menciptakan model latihan yang baru diharapkan para siswa /atlet yang ikut dalam kegiatan atletik di SMP Negeri 1 Telaga dapat meningkat.

Latihan untuk meningkatkan hasil lompat banyak ragamnya, yaitu latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut, latihan naik turun tumit, latihan *squat jump*, dan juga latihan menggunakan gelang simpai.

Dari bermacam-macam metode mana yang paling efektif dan baik untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen lompat menggunakan gelang lingkaran berturut-turut yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan

hasil lompat jauh yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan lompat menggunakan gelang lingkaran.

Dengan memperhatikan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian “Pengaruh Latihan Lompat Melewati Lingkaran dari Gelang Simpai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam mengembangkan olahraga atletik di sekolah-sekolah?;. Apakah bentuk latihan daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh?;.
2. Apakah latihan dengan menggunakan gelang simpai mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga?;
3. Jika ada, berapa besar pengaruhnya.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada satu variabel bebas yaitu 1). latihan dengan menggunakan gelang simpai. Serta variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Di dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang segera perlu diteliti, dikaji, dianalisa serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahnya. Permasalahan dalam penelitian ini maka penulis bagi menjadi beberapa permasalahan “Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan gelang simpai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga”?

### **1.5.Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan gelang simpai terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.6.Mamfaat Penelitian**

#### 1.5.1 Segi toritis

Mamfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi yang berkepentingan atau yang membacanya :

1. Bagi pihak sekolah, informasi ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam mengambil langkah-langkah yang efektif dalam upaya meningkatkan hasil proses pembelajaran terutama dalam nomor lompat jauh
2. Memberikan informasi kepada guru dalam upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan untuk meningkatkan mutu pendidikan
3. Sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini
4. Berguna bagi pembaca yaitu dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dan ketrampilan dalam peningkatan prestasi peserta didik terutama dalam lompat jauh.

#### 1.5.2 Segi Praktis

Setelah mengetahui pengaruh latihan menggunakan gelang simpai terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada penelitian ini, maka mamfaat yang dapat diambil adalah :

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru penjas dan pelatih, atlet lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dan untuk meningkatkan prestasi dalam ilmu keolahragaan.
2. Sebagai perbandingan bagi yang berminat mengadakan penelitian dicabang lompat jauh