

# **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 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 merupakan unsur yang berpengaruh terhadap semua jenis olahraga. Untuk itu perlu di usahakan dengan sungguh-sungguh untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik sejak usia muda sehingga nantinya menjadi generasi yang sehat dan bugar.

Lompat jauh adalah salah satu cabang – cabang atletik yang populer diperlombakan. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertikal 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 ketitik lainnya (Wiarso, 2013:32). Kekuatan

adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan gaya penggerak dan pencegah cedera (Ismaryati, 2008:11).

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan disekolah mulai dari kelas SD, SMP sampai kelas SMA. Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh jauhnya. Untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa salah satunya ialah power otot tungkai.

Power otot tungkai ialah salah satu faktor fisik penunjang untuk lompat jauh karena pada saat penolakan dari papan tumpuan inilah kekuatan otot tungkai sangat di perlukan agar bisa mendapatkan hasil lompatan yang bagus atau lompatan yang sangat jauh sesuai kekuatan maksimal kekuatan otot tungkai tungkai tersebut maka setiap pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan baik teknik dan faktor fisik penunjang salah satunya ialah power otot tungkai itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi di SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU, Khususnya atlet ekstrakurikuler lompat jauh, sejauh ini sekolah sering mengikuti kegiatan-kegiatan atau lomba-lomba olahraga yang sering dibuat oleh pemerintah antara sekolah se kecamatan atau se kabupaten, hususya pada cabang olahraga atletik lompat jauh sekolah belum pernah meraih medali sekalipun karena hasil lompat jauh atlet masih tidak mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain, sebab atlet lompat jauh di sekolah SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU sering melakukan latihan akan tetapi masih belum menemukan latihan yang cocok untuk melatih kemampuan para atlet di bidang olahraga lompat jauh untuk bersaing di tingkat sekolah atau O2SN tingkat Kabupaten Gorontalo.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti sangat tertarik dan terpanggil untuk melakukan sebuah penelitian yang bersifat eksperimen yang berjudul

“pengaruh latihan loncat katak dan hopping terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Hasil lompat jauh siswa atau atlet lompat jauh masih belum bisa membanggakan sekolah *smp negeri 7 telaga biru*.
- 2) Belum adanya penerapan latihan *loncat katak* dan *hopping* terhadap hasil lompat jauh pada siswa *smp negeri 7 telaga biru*.
- 3) Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan loncat katak dan hopping terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler lompat jauh smp negeri 7 telaga biru

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *loncat katak* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler lompat jauh smp negeri 7 telaga biru.
2. Apakah ada pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler lompat jauh smp negeri 7 telaga biru.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *loncat katak* dan *hopping* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler lompat jauh smp negeri 7 telaga biru.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *loncat katak* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler smp negeri 7 telaga biru.
2. Mengetahui pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler smp negeri 7 telaga biru.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *loncat katak* dan *hopping* terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler smp negeri 7 telaga biru.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa dalam mengasah hasil lompatan siswa lebih baik lagi dan bisa mengharumkan nama sekolah.

2. Bagi Pelatih sekaligus guru Lompat Jauh di Sekolah

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

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh.

4. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah, khasanah ilmu pengetahuan, dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.