

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan Antosiasme masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering di adakan ditingkat daerah maupun nasional. Mereka yang mempunyai motivassi berbeda. Ada yang mempunyai motivasi untuk prestasi olahraga, ada juga yang mempunyai motivasi untuk menyalurkan hobi ataupun hanya ikut serta memeriahkan perlombaan atletik tersebut, sebagai penonton mereka memberikan semangat dan dukungan moral. Teguh Sutanto (2016:20) Atletik disebut-sebut sebagai ibunya olahraga. Mengapa? Karena atletik merupakan cabang olahraga tertua dalam peradaban kehidupan manusia.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada peserta didik dari tingkat sekolah paling rendah Taman Kanak-Kanak (TK) sampai Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan (SMA/SMK) bahkan Perguruan Tinggi. Oleh karena itu pendidikan jasmani 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. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau perlombaan yang mengikutsertakan pelajar dan memperlombakan nomor-nomor cabang olahraga yang diantaranya adalah atletik.

Secara garis besar nomor-nomor atletik yang diajarkan kepada peserta didik meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari nomor-nomor atletik tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik penelitian ini akan mengkaji dan meneliti nomor lompat. Lompat merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang *commit to user*

diajarkan kepada siswa yang di dalamnya terdiri dari nomor: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

Perkembangan atletik di tanah air juga di tandai dengan semakin banyaknya klub-klub atletik di bawah naungan PASI. Klub-klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga khususnya atletik. Atletik adalah olahraga yang dimana setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana, dalam melakukan seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Perlombaan atletik banyak diadakan diberbagai tempat diseluruh dunia, event-event bertaraf internasional seperti PORDA, PON, Kejurnas, Asian Games, Olimpiade, dan sebagainya. Teguh Sutanto (2016:20) atletik sebagai olahraga sudah dikenal dan dilombakan masyarakat yunani dengan diadakannya olimpiade kuno.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Dalam nomor lompat di ajarkan beberapa macam gaya yaitu gaya jongkok (*sit down in the air*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*schnepper*). Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan dalam pendidikan jasmani sebelum mempelajari gaya yang lainnya, karena lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana dan mudah dibandingkan dengan gaya lainnya. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara membentuk sikap jongkok atau seperti orang duduk. Dari ketiga gaya inilah yang membedakan gaya dalam lompat jauh.

Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Kemampuan biomotorik manusia yang kompleks ini dapat ditingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing. Untuk mencapai prestasi tersebut tidak dapat hanya dengan spekulatif, tetapi

harus melalui latihan-latihan yang intensif. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus dan mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam lompat jauh.

Berdasarkan kenyataan di SMP Negeri 7 kota Gorontalo menunjukkan bahwa prestasi siswa dalam cabang olahraga lompat jauh belum begitu baik, disisi lain siswa belum begitu memahami teknik-teknik dasar. Dalam lompat jauh ada 4 tahapan yang harus dikuasai oleh pelompat, meliputi awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam lompat jauh harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima dan penguasaan 4 tahapan atau tehnik yang baik, karena tujuan utama dalam lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya dalam melakukan lompat jauh. Dengan begitu ini tentu perlu sebuah solusi untuk mengatasi masalah di atas. Solusi yang bisa digunakan adalah dengan memberikan latihan-latihan dasar kepada siswa SMP Negeri 7 kota Gorontalo.

Salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah *sprint training* adalah berlari dengan kecepatan maksimal (*sprint*) menempu jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan komponen fisik yang berpengaruh yang harus digunakan siswa untuk melakukan kemampuan lompat jauh. *Sprint training* merupakan bentuk latihan untuk mengembangkan kecepatan. Tetapi masing-masing karakteristik yang berbeda-beda, sehingga belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih memberikan perbaikan untuk hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mengetahui bentuk latihan yang manakah yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dalam latihan, perlu diteliti melalui penelitian *experiment*,

berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Sprint training* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa Permasalahan antara lain yaitu : Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, perlunya unsur fisik dan teknik dalam melakukan lompat jauh, belum pernah melakukan *sprint training*, perlunya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, belum diketahui pengaruh *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul perlu dibatasi agar tidak menimbulkan bias dalam penelitian, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
2. Latihan *lompat jauh gaya jongkok* siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu; apakah ada pengaruh *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 kota gorontalo?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 kota Gorontalo”

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Menjadi sumbangan pengetahuan bagi atlet lompat jauh dimana untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh dapat dilakukan dengan *sprint training*.
3. Merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran Pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan khususnya mengenai kemampuan melakukan *lompat jauh*.
4. Dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi untuk menerapkan *sprint training* guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *lompat jauh*.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi siswa, dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi atlet lompat jauh dimana untuk meningkatkan kemampuan melakukan *lompat jauh* dapat dilakukan dengan *sprint training*.
2. Bagi guru olahraga, pada umumnya dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi untuk menerapkan *sprint training* guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *lompat jauh*.
3. Bagi sekolah, merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran Pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan khususnya mengenai kemampuan *lompat jauh*.
4. Bagi peneliti lebih lanjut, memberikan informassi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat dipergunakan sebagai bahan

pertimbangan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga atletik pada umumnya dan nomor lompat jauh pada khususnya.