

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Ber macam cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan salah satu bahan ajar mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan pada siswa sekolah dasar, menengah dan perguruan tinggi, disamping atletik merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga internasional. Upaya pengenalan olahraga ini sejak dini akan bermanfaat terhadap masyarakat dan pembibitan.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya. Maka untuk mencapai lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat. Dalam lompat jauh gaya di bagi menjadi tiga macam gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan, dan gaya menggantung. Akan tetapi prinsip dasar dari ke tiga gaya tersebut tetap sama. Loncat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, lepas tapak, melayang, dan mendarat.

Seorang guru dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal dan berhasil belajar kiranya tidak cukup hanya memberikan teknik dasarnya saja, karena dalam lompat jauh banyak faktor yang turut

mendukung keberhasilan seorang siswa, diantaranya metode pembelajaran yang sesuai, guru yang berkualitas dan mampu sebagai model yang baik dan benar, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik siswa yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung.

Faktor-faktor lain yang menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh yaitu bakat, bentuk gerakan dan latihan, tingkat perkembangan faktor hasil belajar dan sifat-sifat berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincuhan dan keterampilan) serta minat dan kemauan.

Kecepatan lari merupakan faktor utama dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang besar berupa dorongan kedepan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan.

Pada semua teknik lompat jauh ancang-ancang merupakan lari dengan percepatan dari start. Ancang-ancang kira-kira sejauh 30 m-45m. Frekuensi serta panjang langkah ancang-ancang makin meningkat sampai persiapan lepas tapak (Zikrurrahmat 2013:123-124). Dari pendapat tersebut penulis berasumsi jika seorang siswa dilatih dengan kecepatan jarak 30 meter maka dapat menghasilkan lompatan yang maksimal.

Berdasarkan kenyataan yang ada, terlihat bahwa kemampuan teknik siswa tingkat SMP/MTS pada nomor lompat jauh sangat tertinggal, baik pada hasil latihan di sekolah maupun hasil ditingkat daerah hingga nasional. Bila ingin mencapai hasil prestasi maksimal sudah tentu banyak aspek yang perlu diperhatikan, karena pada nomor lompat jauh diperlukan kemampuan fisik yang cukup tinggi, seperti kemampuan tolakan, power otot tungkai, kecepatan berlari dan faktor lainnya yang dapat menyebabkan seseorang dapat melompat sejauh-jauhnya.

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Telaga pembelajaran atletik belum dilaksanakan secara sempurna khususnya lompat

jauh. Banyak siswa yang belum maksimal dalam melakukan lompat jauh terutama gaya jongkok. Salah satu upaya yang dilakukan agar hasil lompat jauh sempurna yaitu dengan meningkatkan kecepatan lari dimana kecepatan lari merupakan faktor utama dalam memperoleh hasil lompat jauh. Berdasarkan masalah di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kecepatan Lari 30 Meter terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik siswa tingkat SMP/MTS pada nomor lompat jauh sangat tertinggal, baik pada hasil latihan di sekolah maupun hasil di tingkat daerah hingga nasional.
2. Pembelajaran atletik belum dilaksanakan secara sempurna khususnya lompat jauh.
3. Banyak siswa yang belum maksimal dalam melakukan lompat jauh terutama gaya jongkok.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga ?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui hasil kecepatan lari 30 meter siswa SMP Negeri 1 Telaga.
2. Untuk mengetahui hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga.

3. Untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa :

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bola lompat jauh melalui latihan lari jajak 30 meter yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kecepatan dan akselerasi serta Dapat digunakan pelatih sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa maupun tim dalam melakukan lompat jauh.

3. Bagi Sekolah :

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti :

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari. Dan Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan serta Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan lompat jauh.

### 1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga atletik cabang lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan. Dan

Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan secara konkrit tentang teknik dasar lompat jauh sehingga tidak terjadi salah persepsi bagi anak latih dan anak didik.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri dan Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi atlet

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.