

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang merupakan salah-satu olahraga unggulan provinsi Gorontalo. Hal ini dikarenakan prestasi atletik mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2017 kemarin atletik meraih medali perak di tingkat POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) yang diselenggarakan di Jawa Tengah selain itu atlet atletik pelajar Gorontalo merupakan finalis di kejuaraan Asean School mewakili Indonesia serta meraih medali.

Prestasi atletik juga diraih pada kejurnas mahasiswa PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa) dimana atlet atletik pada nomor lompat jauh memperoleh medali dan mengharumkan nama provinsi Gorontalo di ajang nasional. Hal ini merupakan salah-satu bukti dan dasar kenapa atletik sebagai salah-satu cabang olahraga unggulan di Provinsi Gorontalo.

Keberhasilan yang diperoleh atlet-atlet cabang atletik ini tidak luput dari kerja keras dan semangat latihan. Atletik dituntut harus menyelesaikan seluruh program latihan yang diberikan oleh pelatih selain itu atlet harus bisa menjaga kebugaran fisiknya guna menjalankan dan menyelesaikan seluruh program latihan. Untuk menjaga kebugaran fisik seorang atlet harus dapat meningkatkan kondisi fisiknya agar tetap prima. Untuk menunjang kondisi fisik perlu diperhatikan gizi atlet serta sarana prasarana latihan.

Pola makan yang seimbang sangatlah penting guna meningkatkan performa atlet dalam menjalankan program latihan serta sarana prasana yang memadai dapat memacu atlet lebih termotivasi dan mudah melakukan simulasi perlombaan agar nantinya bisa beradaptasi dengan sarana prasana yang sesuai dengan perlombaan nanti.

Sejak dilahirkan manusia di dunia ini diberikan sifat dasar masing-masing, sedangkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan banyak dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan dimana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi organ tubuh. Dalam pengembangan prestasi atlet baik dari segi teknik, taktik maupun mental dibutuhkan dukungan komponen kondisi fisik. Cabang olahraga atletik membutuhkan berbagai macam komponen fisik yang salah satunya yaitu kecepatan. Kecepatan ini merupakan komponen fisik yang sangatlah penting dalam cabang olahraga atletik baik pada nomor jalan, lari, lompat maupun lempar.

Pada nomor lompat jauh kecepatan merupakan unsur penting karena dengan kecepatan berlari yang baik dapat menunjang atlet dalam melakukan lompatan yang jauh. Sesuai dengan pengamatan di SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo pada siswa pada saat proses belajar mengajar pada mata pelajaran penjas kes khususnya materi lompat jauh, terlihat siswa-siswa sangat serius dalam mengamati dan memperhatikan penjelasan guru penjasnya. Akan tetapi dari hasil lompat jauh yang dilakukan ternyata hanya sebagian kecil siswa yang mampu melakukan lompat jauh dan memiliki hasil lompatan yang baik.

Ketidakberhasilan siswa ini disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya siswa kurang paham tentang teknik melakukan lompat jauh selain itu faktor yang sangat nampak adalah kurangnya kecepatan berlari siswa. Kurangnya kecepatan siswa ini diprediksi bahwa kurangnya penerapan latihan terhadap kecepatan berlari. Hingganya dapat disimpulkan bahwa perlu adanya bentuk latihan kecepatan yang nantinya dapat memiliki kontribusi positif guna keberhasilan lompat jauh.

Dengan demikian program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh perlu disusun secara sistematis dan terarah dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar agar hasil yang dicapai sesuai dengan harapan. Kecepatan dapat ditingkatkan melalui beberapa bentuk pelatihan-pelatihan khusus kecepatan yang diantaranya penerapan bentuk latihan kecepatan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Dengan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, peneliti ingin melihat sejauh mana dan sebesar apa peranan serta pengaruh pelatihan kecepatan terhadap keberhasilan pada nomor lompat jauh dengan judul “*Pengaruh Latihan Kecepatan Lari 50 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penulisan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sejauhmana tingkat pemahaman siswa tentang teknik melakukan lompat jauh.
2. Apakah dengan menggunakan latihan yang tepat dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga
3. Apakah latihan kecepatan lari 50 meter dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.
4. Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “ Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui Pengaruh latihan kecepatan 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga dan seberapa besar tingkat pengaruhnya.
2. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa.
3. Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga Atletik.
4. Sebagai persyaratan guna memenuhi gelar sarjana di jurusan pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat :

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa :

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok melalui latihan kecepatan lari jarak 50 meter yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor peningkatan kecepatan lari dalam 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.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

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

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam cabang Atletik serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

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 itu sendiri. Menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh.