

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik menurut Roji dan Eva Yulianti (2017:131) Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *mother and sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan dengan nomor-nomor olahraga lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan teknik dasar awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Lompat jauh salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia dan masyarakat Indonesia. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh perlu adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. disetiap sekolah ada kegiatan ekstrakurikuler yang setiap semester diadakan oleh pihak sekolah untuk menjelang kenaikan kelas. Tentu saja kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang dilakukan seakan sia-sia, padahal keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya kemampuan lompat jauh siswa dalam olahraga lompat jauh walaupun telah mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* disebabkan oleh banyak hal seperti minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik sehingga kemampuan siswa tidak pernah meningkat.

Jadi untuk dapat melakukan lompat jauh dengan benar terlebih dahulu belajar teknik dasar lompat jauh tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan *Extrakurikuler* lompat jauh yang berlangsung di SMK Negeri 1 Suwawa Biasanya

siswa langsung berlomba sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 1 Suwawa penulis menemukan masih kurangnya power otot tungkai siswa dalam melakukan lompatan, maka penulis berharap untuk dapat meningkatkan power otot tungkai siswa tersebut maka perlu adanya latihan secara teratur dengan program latihan secara baik guna mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahraga lompat jauh peningkatan power otot tungkai dapat dilakukan dengan cara latihan *box jump* ; yang bertujuan untuk meningkatkan *plyometric* guna menopang kondisi pada power otot tungkai dibanding sebelum latihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan topik “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putera Kelas X SMK Negeri 1 Suwawa”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas “Tidak di temukannya kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh walaupun telah mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* disebabkan oleh banyak hal seperti kurangnya siswa memahami materi maupun gerakan yang diajarkan serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik sehingga kemampuan siswa tidak pernah meningkat”.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dari pendahuluan dan identifikasi masalah maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu: Apakah ada pengaruh Latihan *Box Jump* terhadap kemampuan Lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Suwawa?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMK Negeri 1 Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- 1) Siswa. Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan power otot tungkai dalam lompat jauh melalui latihan *Box Jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
- 2) Guru. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor power otot tungkai.
- 3) Sekolah. Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
- 4) Peneliti. Penilaian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Siswa. Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya guna kemampuan power otot tungkai dalam lompat jauh.
- 2) Guru. Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh.
- 3) Peneliti. Mendapat suatu pengalaman yang sangat berharga dalam melatih dan membuat program latihan yang tepat.