

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan olahraga di tingkat nasional maupun di tingkat internasional mengalami kemajuan baik dari segi teknik maupun metode latihan dan sarana penunjang lainnya pada setiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik merupakan olahraga tergolong paling tua, sehingga olahraga ini dipandang dan diakui sebagai induk semua cabang olahraga karena, unsur gerak dasar yang dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti: nomor lari (lari jarak pendek, menengah, jauh dan marathon), nomor lempar (lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil) dan nomor lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jangkit) selain itu masih ada nomor jalan cepat.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang digemari oleh siswa adalah lompat jauh karena nomor lompat jauh terdiri dari rangkaian gerak yang menarik yang dapat dilakukan dikalangan siswa. Pada dasarnya lompat jauh terdiri dari 3 gaya diantaranya yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung. Ditinjau dari segi tahap pelaksanaannya, nomor lompat jauh merupakan cabang olahraga lompat yang rangkaian kegiatannya terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di udara dan tahap mendarat. Selain dari rangkaian gerakan itu. untuk melompat menjadi jauh seorang atlet harus pula mempunyai teknik gerak atau gaya yang di tetapkan dalam lompat jauh. Adapun teknik yang dimaksud adalah teknik lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatih sejak usia dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi mekasimal. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu

dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. teknik dasar dalam lompat jauh yaitu : (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan di udara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya melalui permainan olahraga itu sendiri, tetapi harus dilakukan pula dengan melalui proses latihan. Program latihan kondisi fisik harus terencana secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk berprestasi yang lebih baik. Apabila kondisi fisik seseorang baik maka akan bermanfaat untuk : (1) peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) peningkatan dalam kekuatan, keseimbangan dinamis, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, (3) ekonomi gerak yang lebih baik dalam latihan, (4) ekonomi gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan dan (5) responden cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

SMP Negeri 4 Gorontalo antusias siswa untuk melaksanakan kegiatan olahraga dalam materi atletik, permainan dan semua cabang olahraga semuanya sangat baik. Menurut hasil pengamatan pada saat melaksanakan PLL 2 ditemukan bahwa, rendahnya kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Mulai dari awalan, tumpuan, tolakan, melayang diudara dan mendarat belum begitu baik. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu kurangnya kekuatan otot tungkai, kurangnya kemampuan melakukan awalan, kurangnya kemampuan melakukan tolakan, kurangnya kemampuan saat melayang, dan kurangnya kemampuan mendarat.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan yang akan dikaji adalah Apakah terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo ?

1.4 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan dalam pendidikan khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dapat mengetahui permasalahan dan cara untuk mengatasi atau meningkatkan kurangnya siswa SMP Negeri 4 Gorontalo dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi siswa dan guru, sebagai berikut:

- a Siswa, memberikan pelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang baik.
- b Guru, dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok yang seoptimal mungkin.
- c Bagi sekolah, adanya peningkatan kualitas belajar mengajar terhadap siswa dan guru, sehingga akan mampu meningkatkan kualitas sekolah pada secara keseluruhan.
- d Bagi peneliti, menambah pengalaman dan pengetahuan strategi model pembelajaran yang tepat agar peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan belajar siswa.