

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Harus kita akui saat ini olahraga merupakan salah satu aktifitas yang banyak di gemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi di bidang olahraga mendapatkan perhatian tersebut baik di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Pemerintah saat ini memusatkan perhatiannya terhadap pembinaan olahraga untuk melahirkan atlet – atlet yang handal guna mencapai prestasi yang tinggi baik di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan mulai dari kalangan pelajar yang memulai program PPLP hingga pembinaan kalangan mahasiswa melalui program PPLM. Selain pembinaan, berbagai lembaga turut menyelenggarakan kejuaraan – kejuaraan untuk mengasa dan menguji kemampuan atlet – atlet, karena kita tahu bahwa kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan salah satu ciri sumber daya manusia yang berkualitas dan sangat dibutuhkan dalam meneruskan pembangunan bangsa dan Negara kita. Salah satu sarana yang tepat adalah melalui pendidikan olahraga atau sekarang di kenal dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah – sekolah.

Olahraga dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan terkaitnya mulai dari usia dini bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social. Olahraga juga merupakan

suatu kegiatan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan. Aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk kebugaran semata, prestasi adalah sebuah bukti nyata dari proses seseorang berolahraga. Langkah-langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan sangat menentukan kualitasnya suatu latihan. Olahraga juga merupakan salah satu pelajaran yang wajib di ajarkan di semua jenjang pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), dan sekolah menengah kejuruan pertama (SMK), atau di perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani di harapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, mental, sosial, emosi, yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dilakukan oleh kalangan masyarakat karena selain di samping tidak dituntut untuk mengeluarkan biaya, juga dapat dengan mudah dilakukan baik tua maupun muda. Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasar dari semua cabang olahraga, karena dalam atletik sendiri mempunyai gerakan paling mendasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Melihat dari hal di atas jadi sewajarnya apabila atletik menjadi induk dari semua cabang olahraga, karena dalam cabang olahraga yang lain sudah mengandung

unsur-unsur gerakan yang terdapat pada atletik. Dalam hal ini atletik mempunyai banyak cabang olahraga didalamnya yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur lompat. Dalam lompat jauh terdapat awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat. Jika seseorang dapat melakukan lompatan dan mendarat dengan baik jika dapat menguasai tehnik dalam lompat jauh. Dalam pengamatan saya di sekolah SMP Negeri 1 Telaga khususnya kelas VIII masih sangat kurang pemahaman mereka tentang lompat jauh, siswa tersebut belum memahami cara melakukan lompat jauh baik dari awalan, tolakan, posisi di udara dan cara mendarat. Dan jika dilihat dari tujuan lompat jauh yaitu melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya maka disini sangat berperan yaitu otot tungkai dimana jika tolakannya kuat maka jarak lompatannya juga akan jauh.

Dari permasalahan yang saya temui pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dalam melakukan lompat jauh sangatlah masih kurang, khususnya pada tumpuan/tolakan pada saat melakukan lompatan masih rendah sehingga dengan permasalahan ini saya mencoba menerapkan latihan daya ledak otot tungkai dengan latihan *box jump*, dengan adanya latihan ini akan mempengaruhi atau meningkatkan tolakan/tumpuan seseorang pada saat melakukan lompatan lebih jauh dari sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga
2. Pentingnya melatih kekuatan otot tungkai untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat jauh.
4. Memiliki pengaruh terhadap kemampuan melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat yang kurang baik dan benar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang, identifikasi masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; **Apakah** ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk membuktikan latihan *box jump* yang diberikan kepada peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seseorang agar dapat memberikan hasil lompatan yang lebih baik dan benar dari sebelumnya.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan tentang implementasi latihan *box jump* untuk menunjang kemampuan dalam melakukan lompat jauh.

b. Manfaat Praktis

Bagi siswa dan guru, sebagai berikut:

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