BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahrga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak yang disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur,menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya di dunia dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Ditinjau dari aspek gerakannya, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia, gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilombakan atau digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Atletik merupakan wahana pendidikan yang tidak hanya mengembangkan keterampilan, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai humaniora. Kemampuan gerak anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik. Dalam pembelajaran atletik di sekolah, diajarkan berbagai macam nomor cabang olahraga atletik. Adapun nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat kedepan atas dengan usaha agar badan melayang diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan cara melakukan tolakan satu kaki untuk memperoleh jarak yangsejauh-jauhnya. Pada lompat jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal sangat dipengaruhi oleh komponen fisik diantaranya kekuatan otot tungkai,kecepatan lari,daya ledak,keseimbangan,keterampilan dan koordinasi. Namun disisi lain pada pembelajaran penjas selain meningkatkan kemampuan siswa dalam motorik (fisik),kemampuan psikologisiswa juga diharapkan bisa meningkat. Salah satu aspek psikologi yang penting adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang mendorong dirinya untuk mengembangkan penilaianpositif baik dari dri sendiri maupun terhadap lingkungannya atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan keberhasilan antara sukses atau gagal.

Berdasarkan hasil observasi di SMP NEGERI 1 TELAGA peneliti menemukan dalam penyajian materi yang telah diberikan dinomor lompat jauh gaya jongkok siswa disekolah tersebut sulit menghasilkan jarak lompat yang jauh. Hal ini dipengaruh tanpa ditunjangi sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa kurang termotivasi untuk melakukan lompat jauh. Hal lain juga terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor-aktor diantaranya masih lemahnya kekuatan otot tungkai siswa dalam melakukan tolakan. Kekuatan otot tungkai,sangat menunjang dalam melakukan serangkaian gerakan lompat jauh,terutama pada saat melakukan awalan dan pada waktu melakukan tolakan pada balok tumpuan. Maka peneliti berharap untuk dapat meningkatkan kekuatan 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 kekuatan otot

tungkai dapat dilakukan dengan cara latihan *Depth jump* ; yang bertujuan untuk meningkatkan plyometric guna menopang kondisi pada kekuatan otot tungkai dibanding sebelum latihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan hasil observasi yang dilakukan,peneliti ingin meneliti : " Pengaruh latihan plyometrik *Depth jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga ".

1.2 Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga

2. Kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga masih kurang baik sehingga memerlukan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai.

1.3. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar pemahaman ini lebih terfokus dan jelas.maka penelitian ini dibatasi pada " Pengaruh Latihan Plyometrik *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga "

1.4. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah,maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan plyometrik *Depth jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan,tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik *Depth jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelasVIII Smp Negeri 1 Telaga

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1). Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam lompat jauh melalui latihan : *Depth Jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2). Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan

3). Sekolah

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

4). Peneliti

Penilian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.6.2 Manfaat Praktis

1). Manfaat bagi Siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya guna kemampuan kekuatan dalam lompat jauh.

2). Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh

3). Manfaat Bagi Peneliti

Mendapat suatu pengalaman yang sangat berharga dalam melatih dan membuat program latihan yang tepat.