

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Permasalahan

Atletik merupakan ibu semua cabang olahraga , karena gerakan-gerakan yang di lakukan pada cabang olahraga yang lebih berkaitan erat dengan gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik (Giri Wiarto 2013:2)

Istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia Berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia (Budi Sutrisno 2010 : 29).

Olahraga Atletik sangatlah mudah untuk kita lakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk di dalamnya adalah nomor lari, lompat, lempar dan jalan, namun yang akan menjadi pokok pembahasan adalah salah satu nomor dalam atletik yaitu nomor lompat dan khususnya adalah nomor lompat jangkit .

Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang di lakukan dengan berjingkat (hop), melangkah (step) dan melompat (jump) dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Giri Wiarto 2013: 45).

Dalam Olahraga lompat jangkit mempunyai beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai oleh siswa karena masih banyak siswa yang belum mengetahui dan menunjukkan prestasi yang maksimal, dalam hal ini siswa SMP N 10 Kota Gorontalo belum menunjukkan prestasi olahraga Atletik khususnya dalam nomor lompat jangkit .

Selain pentingnya tehnik dasar dalam lompat jangkit faktor-faktor kondisi fisik juga memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi tersebut. Salah satu kondisi fisik yang turut mempengaruhi atlit maupun siswa adalah *Alternate leg bound* sehingga perlu di temukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan faktor-faktor tersebut yang di tuangkan dalam suatu program pelatihan secara sistimatis.

Plaiometric adalah salah satu metode pelatihan untuk mengembangkan daya ledak (explosive power), suatu komponen penting dari sebagian besar dalam olahraga (Suratmin 2012 : 20).

Plaiometrc adalah suatu pelatihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat(Suratmin 2012 : 22).

Menurut Artada Bounding merupakan salah satu pelatihan yang mengutamakan pelatihan otot tungkai. Bounding di sini menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum dan juga jarak horizontal. Bounding dilakukan baik dengan dua kaki maupun dengan bergantian, pada pelatihan ini menggunakan salah satu. pelatihan pada bounding yang menggunakan kaki bergantian yaitu *Alternate leg bound* sebagai pelatihan yang nantinya akan bermanfaat dalam peningkatan power dan kecepatan dan dengan

latihan *Alternate leg bound* juga bisa berpengaruh terhadap kemampuan lompat jangkit.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa SMP N 10 Kota Gorontalo, perlu adanya telaah secara ilmiah, maka sebagai bagian tanggung jawab pengembangan keterampilan dalam melakukan lompat jangkit menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti. Dengan demikian, penulis berinisiatif untuk mengadakan suatu penelitian terkait dengan lompat jangkit dalam cabang olahraga Atletik yang diangkat dalam sebuah judul “**Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian yaitu Apakah ada Pengaruh Pelatihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jagkit Dalam Cabang Olahraga Atletik pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo ? kurang di terapkannya Pelatihan *Alternate Leg Bound* pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka di rumuskan permasalahan dalam penelitian yaitu Apakah terdapat pengaruh Pelatihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Pelatihan *Alternate leg bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari hasil penelitian ini, yakni:

- a. Dapat memberikan pemahaman serta meningkatkan keterampilan siswa terhadap kemampuan lompat jangkit yang baik dan benar.
- b. Dapat memberikan motivasi kepada siswa demi tercapainya suatu tujuan.
- c. Menjadi pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk peneliti lebih lanjut.