

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai oleh umat manusia membawa dampak positif bagi masyarakat, salah satu bidang ilmu pengetahuan tersebut adalah olahraga., sehingga olahraga menjadi kajian penelitian yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Kemajuan olahraga terus tumbuh kembangkan baik prestasi maupun dalam peranannya di bidang kesehatan. Bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang yang maju menuju arah modernisasi, sehingga tidak mengherankan kalau pembangunan disegala bidang terus digalakkan. Pembangunan dibidang pendidikan misalnya, mencakup dibidang pendidikan olahraga dan prestasi.

Salah satu arah dari pola pembangunan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga. Oleh karenanya maka setiap individu yang telah memiliki cabang olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah-masalah yang merupakan hambatan demi terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi. Persaingan olahraga prestasi dewasa ini makin ketat. Prestasi bukan lagi milik perorangan tapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh Negara melalui menteri pemuda dan olahraga dalam meningkatkan prestasi atletnya sehingga dapat mengangkat nama suatu bangsa yaitu bangsa Indonesia yang kita cintai ini.

Peningkatan olahraga prestasi sebenarnya adalah sesuatu hal yang selalu di permasalahan. Permasalahan akan selalu ada oleh karena itu tidak ada habis habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu tertentu berubah serta cenderung maju dan meningkat.

Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan kadang - kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai di manakah batas prestasi suatu cabang olahraga atletik khususnya dinomor lari akan berakhir.

Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga. Dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah bak lompat atau tempat pendaratan. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Seperti yang diungkapkan Muhajir (2006: 40) tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke bak pendaratan, dengan cara berlari secepatcepatnya kemudian, menolak, melayang di udara, dan mendarat.

Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat. Cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal.

Lompat jauh gaya jongkok dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, sikap badan dan kordinasi semua unsur gerakan tubuh. Dan latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah dengan latihan lari *Sprint* 60 meter.

Di Sekolah kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa sangatlah rendah. Jarak lompatan siswa belum dapat memenuhi standar kategori baik. Masih banyak

siswa yang hanya sekedar melompat saja, tanpa menggunakan kekuatan otot kaki. Alasan mereka selain karena tidak memiliki kemampuan untuk melompat, mereka berdalih karena kurangnya latihan yang mendukung dalam lompat jauh. Oleh sebab itulah peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas XI Putra ”

1.2 Identifikas Masalah

Dari uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah antara lain sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan lari *sprint* 60 meter terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa?, Bagaimana kecepatan lari *sprint* 60 meter dapat meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa?, Hal – hal apa saja yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok?

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh Latihan Lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI Putra?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan Lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI Putra.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi peneliti dapat bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dalam menjalankan tugas.
2. Bagi rekan-rekan mahasiswa dapat dijadikan referensi dan pengalaman untuk melakukan penelitian dibidang olahraga
3. Bagi sekolah sebagai dasar pembuatan kebijakan program pembinaan olahraga khususnya latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.