

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memberikan kontribusi yang sangat besar dan didalam perkembangan diberbagai macam bidang, termasuk perkembangan didalam bidang olahraga. Pada cabang olahraga khususnya atletik yang dalam hal ini yakni lompat jauh, memiliki pengemar dan peminat yang cukup banyaknya. Hal ini merupakan potensi yang besar untuk menggapai sebuah prestasi didalam bidang atletik khususnya pada nomor lompat.

Lompat jauh dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan pengambilan awalan sampai dengan teknik tumpuannya pada papan tumpuan, hal tersebut tentunya menuntut kerja otot tungkai yang akan membuat hasil lompatan akan maksimal, Oleh karena itu kemampuan otot tungkai diperlukan pada saat bertolak dari papan tumpuan.

Dalam pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti semala melaksanakan PPL 2 di SMP N 1 TELAGA. Peneliti menemukan masalah masih banyak siswa yang hasil lompatan kurang efektif. Itu disebabkan lemahnya otot tungkai pada saat take of.

Dan latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai tersebut tergolong dalam bentuk bentuk latihan pliometrik. Salah satu penunjang kekuatan tungkai didalam peningkatan kemampuan otot berupa latihan jumping atau sejenisnya yang menyerupai. Oleh sebab itu didalam penelitian ini, penulis ingin

meneliti apakah dengan bentuk latihan *Alternate Leg Box Bound* bisa mempengaruhi jauhnya lompatan didalam olahraga atletik lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi antara lain ialah kurang maksimalnya tolakan kaki yang dilakukan di atas papan tumpuan yang akhirnya menyebabkan hasil capaian yang kurang jauh. Serta teknik penempatan tumpuan yang kurang akurat menyebabkan tolakan kaki kurang efektif. Karena lemahnya power otot tungkai pada saat take of. Perlu adanya latihan beban yang terprogram atau yang direncanakan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam proposal penelitian ini apakah ada pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.
2. Ingin mengetahui pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap lompat jauh.
3. Untuk memperoleh informasi dari hasil latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi peneliti :
  - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.
  - b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
2. Bagi pembaca :
  - a. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.
  - b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.
3. Bagi lembaga:
  - a. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
  - b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta refrensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.