

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini olahraga kian menjadi pilihan pada berbagai kalangan masyarakat bawah hingga kalangan atas, entah untuk tujuan rekreasi, prestasi maupun untuk tujuan pendidikan. Olahraga ini pula banyak macam dan jenisnya di antara lain olahraga atletik.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar dan lompat. Dari berbagai nomor-nomor atletik yang ada, nomor lompat jauh tidak kalah menarik dari nomor-nomor atletik lainnya, sebab dalam nomor lompat jauh terdapat gerakan kompleks antara lain pengambilan awalan, tumpuan dan pendaratan.

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.

Berdasarkan anatomi dan hubungannya dengan gerakan olahraga, latihan pliometrik relevan untuk meningkatkan daya tolak atau otot tungkai, dan latihan

yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai tersebut tergolong dalam bentuk bentuk latihan pliometrik *depth jump*.

Setelah saya melakukan pengamatan di Provinsi Gorontalo khususnya pada sekolah menengah pertama atau yaitu tepatnya di SMP Negeri 4 Gorontalo, siswa-siswi yang mengikuti kegiatan belajar mengajar aktivitas pendidikan jasmani dan keolahragaan khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh ini mereka belum memiliki unsur latihan otot tungkai disaat melakukan lompatan, dalam artian kekuatan otot tungkai yang masih lemah. Sehingga disaat melakukan lompatan, lompatannya pun tidak jauh atau kurang maksimal.

Melihat permasalahan yang ada pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo telah terdapat kelemahan dalam melakukan lompatan khusus nya terletak pada otot tungkai. Jadi program latihan yang di berikan sangat menentukan dan memberikan kontribusi yang sangat besar pada seorang atlet maupun siswa yang mengikuti cabang olahraga khususnya lompat jauh dalam melakukan lompatan.

Salah satu penunjang kekuatan tungkai didalam peningkatan kemampuan otot berupa latihan jumping atau sejenisnya yang menyerupai. Oleh sebab itu didalam penelitian ini, saya ingin meneliti apakah dengan bentuk latihan *depth*

jump bisa mempengaruhi jauhnya lompatan didalam olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi ialah berupa kurang maksimalnya tolakan kaki di atas papan tumpuan yang menyebabkan hasil capaian yang kurang jauh. Gerakan kaki pada papan tumpuan kurang memberikan dorongan dengan cepat serta teknik penempatan tumpuan yang kurang akurat menyebabkan tolakan kaki kurang efektif.

Otot-otot penyusun dalam tungkai siswa belum mendapatkan perlakuan khusus. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan melalui latihan-latihan yang mengutamakan eksplosif power, sebab power yang baik akan menghasilkan cadang tenaga yang besar.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam proposal penelitian ini apakah ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebai berikut:

1. Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

2. Ingin mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok.
3. Untuk memperoleh informasi dari hasil latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok.

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 jauh.
 - b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa mendatang
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 bidang olahraga.