

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin, dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas dan bermutu. Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi dibidang olahraga mendapatkan perhatian tersendiri baik dikalangan masyarakat maupun pemerintah. Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga atletik.

Olahraga telah dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan

tekniknya mulai dari usia atas bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik disekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun diperguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan siswa, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Atletik. Menurut Rif'iy Qomarullah (2012:3) yaitu atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Cabang olahraga Atletik secara garis besar terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Khususnya pada nomor lompat terbagi menjadi 4 (empat) pembagian spesifik meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi gala dan jangkit.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan dengan nomor- nomor olahraga lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan teknik dasar Awalan, Tolakan, Melayang diudara dan Pendarataan.

Lompat jauh salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat dunia dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia lompat jauh sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, dan sebagainya.

Olahraga ini salah satu olahraga yang di pertandingkan di acara 17-an Agusuts. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Pekan Olahraga Nasional (PON), maupun Olimpiade.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh perlu adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. Tentu saja kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang di lakukan seakan sia-sia, padahal keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya kemampuan lompat jauh siswa dalam olahraga lompat jauh walaupun telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disebabkan oleh banyak hal seperti minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik, sehingga kemampuan siswa tidak pernah meningkat.

Atlet yang baik adalah atlet yang mengerti dalam melakukan teknik dasar dalam lompat jauh itu sendiri. Jadi untuk dapat melakukan lompat jauh terlebih dahulu belajar teknik dasar lompat jauh tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang berlangsung di SMP 1 Talaga. Biasanya siswa langsung berlomba sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi di SMP 1 Talaga penulis menemukan tidak adanya kekuatan otot tungkai siswa dalam melakukan lompatan, maka penulis 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* dan *Jump To Box*; yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dibanding sebelum latihan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formasi judul “ **Perbedaan Antara Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Talaga**”

### **1.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga, Apakah ada pengaruh latihan *Jump to Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 1 Talaga, Apakah ada perbedaan antara pengaruh latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk : 1) Mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga, 2) Mengetahui pengaruh latihan *Jump to Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga, 3) Mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Talaga.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam lompat jauh melalui latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

#### 1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam lompat jauh.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.