

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak kalah populer di masyarakat. Atletik adalah olahraga yang memiliki banyak macam nomor-nomor kecabangannya. Misalnya nomor lari, lempar, dan lompat. Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atletha* yang artinya perlombaan. Atletik (*track and field*), merupakan olahraga tertua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya. Di dalam cabang atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan dan naluri untuk bergerak tetapi harus tetap mematuhi disiplin gerak dan aturan-aturan lainnya. Cabang olahraga ini dipelajari, dilakukan dan dikembangkan karena juga mengandung nilai pendidikan yang tinggi dan penting.

Lompat merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Lompat juga merupakan salah satu bagian dari berbagai gerakan dalam olahraga lain. Misalnya dalam olahraga voli, pemain yang melakukan smash dengan melompat ke atas untuk menjangkau bola. Itu salah satu hal yang penting dalam olahraga bola voli.

Lompat dalam atletik juga sangat populer dari dunia olahraga, misalnya dalam perlombaan lompat jauh, para atlet bersaing untuk menunjukkan kekuatan dirinya dalam lompat semaksimal mungkin. Lompat jauh adalah bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh kekuatan otot-otot tungkai. Melihat perkembangan di lapangan, perkembangan atlet Indonesia khususnya nomor lompat jauh masih belum menunjukkan hasil yang belum memuaskan, ini terbukti pada kejuaraan-kejuaraan Asia.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik beban selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *Horizontal* yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya *Vertikal* yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan *Horizontal*, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas kedepan pada lompat jauh. Agar dapat menghasilkan daya tolak yang besar, maka langkah dari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*Dinamis-step*). Pengertian lompat jauh

mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerakan jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik dengan disesuaikan kemampuan para atlet. Pembelajaran atletik di kampus merupakan upaya peletakan dasar kemampuan oleh tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajaran menekankan pada faktor kegembiraan pada para atletik dari permainan gerak dan kegiatan atletik. Dalam pembelajaran untuk mengenalkan masalah gerakan lompat jauh secara umum dilakukan secara tidak langsung.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan kerja lapangan di SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso, peneliti melihat bahwa banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh, terlihat kurang sempurna lompatan yang dihasilkan. Kurangnya minat dari siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso terhadap olahraga atletik tersebut juga di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: pelaksanaan pembelajaran atletik yang langsung pada penerapan praktek tanpa di dahului dengan penjelasan teori secara mendalam. Faktor siswa antara lain fisik lemah karena gizi kurang, kurang menyadari pentingnya kesehatan, sarana dan prasarana di sekolah kurang memadai dalam mendukung kegiatan pembelajaran atletik. Berdasarkan pengamatan selama ini, menunjukan rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Oleh karen itu peneliti akan melakukan penelitian

mengenai latihan *jump to box*. Dimana latihan ini melatih kekuatan kaki agar saat melakukan lompat jauh terasa ringan dan jarak yang di hasilkan juga lebih maksimal, dalam latihan *jump to box* juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan *jump to box* adalah latihan melompatke atas balok atau bangku, dan bentuk gerakan ini adalah bentuk gerakan yang dimulai dari tungkai sampai tubuh bagian atas, latihan ini merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso.

B. Batasan Masalah

Dalam peneltian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penltian, makan di sini akan di jelaskan sebagai berikut: pada peneltian ini peniliti hanya membahas tentang Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang permasalahan yang menjadi masalah penelitian ini perlu dirumuskan secara jelas, tegas dan bersifat operasional agar dapa dipertanggung

jawabkan. Atas dasar pembatas masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso?

D. Variabel Penelitian

Sugiyono,(2013:60) variable adalah suatu atribut seseorang, atau sifat nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variable merupakan hal yang penting karena merupakan obyek yang akan diteliti oleh peneliti itu sendiri. Secara garis besar variable ada dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- 1) Variabel bebas yang diduga sebagai sebab munculnya variable lain, variable ini dimanipulasi, diamati, diukur untuk mengetahui hubungannya dengan variable yang lain yaitu pemberian metode Latihan *Jump To Box* (X).
- 2) Variable terikat adalah variable yang muncul sebagai akibat dan manipulasi variable bebas, variable ini diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari judul yang penulis kemukakan di atas, maka variable yang digunakan dalam penelitian dalam yaitu hasil dari peningkatan lompat jauh gaya jongkok (Y).

E. Tujuan peneliti

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat berbagai pihak yaitu:

1. Sebagai dasar peneliti yang serupa dimasa yang akan datang.
2. Memberi masukan kepada mahasiswa agar dapat lebih kreatif.
3. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan.
4. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok
5. Dari penelitian ini agar dari peneliti dapat menambah pengetahuan.