

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan pada aneka macam bidang dewasa ini dinilai sangat pesat. Hal ini tidak terlepas asal peran serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini banyak diarahkan pada peningkatan kualitas manusia, sehingga warga dituntut buat mengikuti arus perkembangan tersebut. Demikian pula halnya pada warga yg beranjak dalam bidang olahraga. Sudah disadari bahwa kiprah olahraga semakin lama semakin krusial.

Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu. Usaha latihan yang maksimal dan terstruktur dapat memberikan hasil yang maksimal dalam prestasi olahraga.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional ialah olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3, Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.

Untuk pelaksanaan pengembangan prestasi pengorganisasian adalah salah satu cara untuk dapat melakukan pembinaan yang sistematis dan terstruktur. Melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 95 tahun 2017 tentang peningkatan prestasi olahraga nasional, Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional adalah kegiatan untuk menciptakan atlet berprestasi dalam rangka mencapai target medali di kejuaraan maupun pekan olahraga tingkat internasional. Selain itu, pemerintah pusat melalui UUD RI nomor 3 tahun 2015 tentang sistem keloahragaan menekankan pemerintah kabupaten/kota melaksanakan perencanaan, pembinaan, pengembangan penerapan standardisasi, dan penggalangan sumber

daya keolahraagaan yang berbasis keunggulan lokal. Proses pembinaan dan pengembangan dilakukan salah satunya dengan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, di tambah dengan adanya lembaga-lembaga keolahraagaan di Indonesia dapat memberikan upaya untuk meningkatkan prestasi olahraaga.

Didalam aktivitas dunia olahraaga dikenal berbagai macam olahraaga, antara lain: Atletik, renang, senam, sepak bola, bola basket, bola voli, tinju dan lain-lain. Sementara, pengertian atletik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah cabang olahraaga yang memerlukan kekuatan, ketangkatasan, serta kecepatan. Terdiri dari nomor-nomor seperti lari, jalan, lonpat, dan lempar. Atletik juga dikenal sebagai “ibu” dari berbagai macam cabang olahraaga. Hal ini didasari karena nomor-nomor yang ada di cabang olahraaga atletik merupakan gerakan dasar diberbagai jenis olahraaga yang ada di dunia.

Salah satu cabang olahraaga atletik cukup dikenal dunia. Aktifitas jasmani atletik dilaksanakan secara kompetitif. Dalam hal ini dapat di jabarkan dengan nomor yang tidak menyatu yaitu berlari, melempar, melompat, juga pada gerak berjalan. Kemudian dari semua cabang olahraaga diketahui cabang atletik merupakan induknya dan tertua cabang olahraaga. (Sobarna, 2020).

Penjelasan tentang materi lonpat dilihat dalam tehnik tidak banyak berubah, bahkan pada masa-masa yang lalu, tehnik jongkok murni telah diterapkan berbagai pendapat (versi seseorang), tentang lompatan. Persaratan seperti gerak yang luwes (bebas), terutama pada waktu melayang dan kecepatan awal saat melayang diudara dan persiapkan pula pendaratan yang baik. Mendapatkan hasil lompatan sejauh mungkin merupakan suatu tujuan lonpat jauh dengan berapa fase tertentu yang dilakukan untuk mencapai jarak (Arifah, 2014).

Tujuan dari lonpat jauh gaya jongkok adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam olahraaga atletik khususnya nomor lonpat, seperti lonpat jauh gaya jongkok, tehnik dasar adalah modal utama yang harus dimiliki seorang atlet. Selain itu juga perlu didukung oleh komponen- komponen kondisi fisik yang baik pula. Diantaranya kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi.

Kemampuan kondisi fisik di atas merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan baik pemeliharaannya maupun peningkatannya. Artinya, bahwa setiap adanya usaha peningkatan

kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen tersebut. Akan tetapi perlu juga adanya prioritas latihan elemen tertentu dan hal ini disesuaikan dengan kebutuhan serta kekhususan macam gerakan dalam olahraga tertentu. Dalam satu cabang olahraga, seorang siswa yang mengandalkan kekuatan tidak akan cukup untuk meningkatkan prestasinya yang lebih tinggi jika tidak memiliki otot-otot yang cepat pula.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi non akademik siswanya. Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan, agar tercapai peningkatan prestasi olahraga. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara. Hal terpenting dari keempat faktor di atas dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan teknik dan fisik.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan pada siswa - siswi di SMP PGRI 1 Buduran. Namun di lihat dari praktek lompat jauh yang dilakukan siswa – siswi masih banyak yang melakukan kesalahan dan target jauh yang kurang. Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa. Seorang guru dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal dan berhasil.

Atas dasar itu, maka perlu diadakan penelitian. Permasalahan – permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana supaya para siswa bisa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar serta hasil lompatan yang bagus, tetapi menggunakan sampel yang berbeda tapi masih satu lokasi atau sekolah. Maka peneliti membuat judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint* Dengan Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMP PGRI 1 Buduran”.

## **B. Batasan Masalah**

Peneliti ini membahas tentang bagaimana peningkatan lompatan jauh para siswa ekstrakurikuler olahraga SMP PGRI 1 Buduran setelah dilakukan beberapa latihan dengan menggunakan 2 jenis latihan yaitu *sprint* dan *plyometric*. *Plyometric* menggunakan 3 parameter latihan yaitu *jump box*, loncat ke depan dan *trap* / naik turun tangga.

## **C. Rumusan Masalah**

Setelah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dalam rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana hasil dari latihan *sprint* siswa ekstrakurikuler olahraga SMP PGRI 1 Buduran terhadap kemampuan lompat jauh ?
2. Bagaimana hasil dari latihan *plyometric* siswa ekstrakurikuler olahraga SMP PGRI 1 Buduran terhadap kemampuan lompat jauh ?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *sprint* dan *plyometric* terhadap pengaruh lompat jauh ?

## **D. Tujuan Masalah**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* siswa ekstrakurikuler olahraga SMP PGRI 1 Buduran terhadap kemampuan lompat jauhnya.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* siswa ekstrakurikuler olahraga SMP PGRI 1 Buduran terhadap kemampuan lompat jauhnya.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *sprint* dan *plyometric* terhadap lompat jauh.

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Sebagai dasar referensi penelitian yang sejenis dengan populasi dan sampel yang lebih banyak.

2. Sebagai bahan pertimbangan guru SMP PGRI 1 Buduran mana latihan yang paling dominan.
3. Sebagai acuan dalam membuat program latihan lompat jauh untuk para guru penjas di SMP PGRI 1 Buduran.