

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri. Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda tergantung dengan keinginannya. Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga *Mother of sports*. Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan kemampu

an biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan sebagainya. Selain itu juga untuk penelitian para ilmuwan. Salah satu nomor yang sering dilombakan adalah nomor lompat. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki anggota tubuh yang lain dengan keseimbangan yang baik. (Mochamad Djumidar A. Widy (2004: 65).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh jauhnya yang bertolak dalam satu kaki dengan ketentuan-ketentuan atau peraturan yang berlaku, untuk mencapai jarak tertentu yang kemudian diukur jaraknya atau jauhnya. Lompatan yang dilakukan mempunyai hubungan dengan lari/kecepatan, karena merupakan awalan bagi lompat jauh dan awalan yang baik akan berpengaruh pada hasil lompatan. Dalam hal ini, prestasi lompat jauh merupakan hasil maksimal yang telah dicapai si pelompat dalam usahanya untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan atletik dalam nomor lompat jauh yang diukur dalam satuan cm (Wahjoedi, 2000: 17)

Latihan merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pemanapan) serta memerlukan

perencanaan yang tepat dan cermat. Dalam melakukan latihan harus memperhatikan factor pendukung dalam pencapaian prestasi. Setiap prestasi muncul karena dukungan dari berbagai faktor. Dalam atletik factor pendukung tersebut antara lain sebagai berikut: (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifa tsifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan. Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya ledak. Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain: 1) melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) loncat-loncat vertikal (*hops*), 3) melompat (*jump*), 4) lompat berjingkat (*leaps*)., diperlukan latihan memperkuat otot Jess Jarver, (2008 : 24). Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot yaitu dengan cara latihan naik turun bangku. Gerakakan naik turun bangku merupakan gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama. Dengan melihat permasalahan diatas, penulis melihat adanya faktor atau permasalahan yang terjadi pada sat observasi di SMA Dr. Soetomo Surabaya, di antaranya adalah menurunnya kualitas latihan lomapat jauh gaya jongkok pada siswa, sehingga penulis mengambil kesimpulan, bahwa kualitas lompat jauh siswa tidak terjamin bagus, itu terjadi dikarenakan kurangnya latihan yang dapat meningkatkan kualitas lompat jauh siswa, seperti latihan daya ledak otot tungkai dan latihan kemampuan

dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian penulis mengambil judul yang sesuai dengan permasalahan diatas yaitu “ *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya*”.

Dalam melakukan latihan terdapat kondisi fisik tidak dapat di pisahkan apa bila kita melalukan proses latihan kondisi fisik yang prima akan menunggangnya suatu proses latihan,n komponen-komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan power.

Naik turun bangku merupakan Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot yaitu dengan cara latihan naik turun bangku. Gerakakan naik turun bangku merupakan gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama. Model latihan naik turun bangku seperti pada gambar di bawah ini.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarart sejauh jauhnya yang bertolak dalam satu kaki dengan ketentuan-ketentuan atau peraturan yang berlaku, untuk mencapai jarak tertentu yang kemudian diukur jaraknya atau jauhnya. Lompatan yang dilakukan mempunyai hubungan dengan lari/kecepatan, karena merupakan awalan bagi lompat jauh dan awalan yang baik akan berpengaruh pada hasil lompatan. Dalam hal ini, prestasi lompat jauh merupakan hasil maksimal

yang telah dicapai si pelompat dalam usahanya untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan atletik dalam nomor lompat jauh yang diukur dalam satuan cm (Wahjoedi, 2000: 17)

Naik turun bangku merupakan Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot dengan cara gerakakan naik turun bangku atau merupakan gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama dalam membentuk kemampuan lompat jauh. Dari latar belakang di atas peneliti ingin memberikan latihan khusus untuk siswa putra kelas XI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA sehingga tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya”.

## **B. Batasan Masalah**

Agar pembahasan proposal ini lebih terarah, maka perlu dikemukakan tentang pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian lebih menekankan pada masalah metode latihan lompat jauh gaya jongkok.
2. Metode latihan lompat jauh yang diberikan adalah latihan naik turun bangku.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh

latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum,

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya”

##### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan secara khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara empiris tentang:

- a. Apakah ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya”
- b. Apakah ada Pengaruh Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya”
- c. Untuk mengetahui ada dan tidaknya Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya”

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah:

- a. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan tentang pengaruh Slatihan naik turun bangku terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra SMA Dr. Soetomo Surabaya.
- b. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
- c. Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran atletik, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok.
- d. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkans khasanah ilmu.