

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari kita sudah mengenal berbagai macam bentuk olahraga, salah satunya adalah atletik. Menurut Yoyo Bahagia (2000:7) “Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua didunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung di dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di permukaan bumi ini. Bahkan gerakan itu secara tidak kita sadari sudah kita lakukan sejak kita dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan dan kematangan biologis, mulai dari gerakan yang sangat sederhana sampai kepada gerakan yang sangat kompleks.” Selanjutnya Yoyo Bahagia (2000:61) menyatakan “ struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok, yaitu : (1) lari termasuk jalan, (2) lompat, dan (3) lempar.”

Menurut Yoyo Bahagia (2000:8) “ Di Indonesia perkumpulan atletik yang pertama kali berdiri pada tanggal 3 September 1950 di Semarang yang sekarang disebut dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Prestasi atlet Indonesia dalam atletik pada angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai mendapat perhatian ditingkat asia. Hal ini tentunya diraih bukan karena kebetulan saja, melainkan melalui proses latihan yang sangat panjang.”

Melompat merupakan salah satu nomor dari olahraga atletik, dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu : lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan

harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, lompat jauh yang merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik perlu dilatih sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal.

Dalam lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat - kuatnya untuk mendarat pada bak lompat sejauh mungkin. Menurut Aip Syaifuddin (1992:90) “ lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya”. Karena lompat jauh termasuk nomor yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Selanjutnya Soegito (1994 : 143) menyebutkan “ ada tiga cara dalam sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara)”.

Banyak cara yang dapat kita lakukan agar kita dapat terus menjaga prestasi atlet – atlet kita supaya terus berprestasi diberbagai ajang kejuaraan, salah satu cara yang dapat kita lakukan adalah dengan melakukan pembinaan pada atlet usia dini, tujuanya tak lain untuk terus menjaga prestasi dan juga pembibitan yang berkesinambungan, salah satu cara pembinaan atlet usia dini dapat dilakukan di dunia pendidikan yaitu sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang mana kegiatan ini merupakan suatu wadah bagi para peserta didik untuk dapat mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

SMP Negeri 1 Batang Kuis merupakan salah satu sekolah yang turut serta dalam pengembangan pembinaan atlet usia dini hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan selama peneliti melakukan observasi di sekolah tersebut yang dilakukan pada hari Senin tanggal 21 Mei sampai dengan Sabtu 26 Mei 2012, serta pelaksanaan tes kemampuan awal lompat jauh pada hari Sabtu tanggal 26 Mei 2012 pukul 16.00.WIB, peneliti memperoleh informasi bahwasanya masih banyak hasil lompat jauh para siswa yang jika di konsultasikan kedalam norma Gerry A. Carr (1997:159) , maka hasil lompat jauh para siswa masih dalam kategori kurang (lihat pada lampiran 2) dari 10 siswa yang mengikuti kegiatan tersebut 8 diantara masuk kedalam kategori kurang sementara hanya 2 orang siswa yang termasuk kedalam kategori cukup, hal ini mengundang pertanyaan dan ketertarikan peneliti untuk menelusuri hal ini lebih lanjut dan mencoba memberikan solusi untuk menyelesaikannya, berdasarkan temuan diatas peneliti menduga, hasil lompat jauh para siswa yang tidak meningkat di sebabkan oleh tidak berkembangnya komponen fisik pendukung lompat jauh, seperti: Kecepatan, daya ledak, kekutan, ketepatan.

Menurut Aip Syaifuddin (1992:90) “ pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan dan koordinasi gerak, juga kemampuan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luweas, dan lancar”. Sementara itu Yoyo Bahagia (1999:16) mengatakan “ lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan melompat yang tidak terputus-putus”. Dengan demikian dapat di pahami bahwa hasil lompat jauh di pengaruhi oleh kecepatan berlari saat melakukan awalan, kekuatan kaki saat melakukan tumpuan menolak dan koordinasi

waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Hal inilah yang belum dapat dilakukan sepenuhnya dari para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Peneliti menduga hal ini diakibatkan oleh proses latihan yang kurang bervariasi. Menurut Harsono (1988:121) “ Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.” Selanjutnya “ Variasi latihan dapat pula berbentuk permainan-permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda kegunung, *cross country*, dan sebagainya. Sementara itu Yoyo bahagia (2000:57) menyatakan “ sudah selayaknya seorang guru dan pelatih yang baik memahami secara mendasar pentingnya penyajian atletik yang bernuansa permainan”.

Ada berbagai macam bentuk dan jenis permainan dalam atletik menurut Djunidar (2002:58) “ materi pembelajaran lompat dapat dilakukan dengan latihan lompat tanpa menggunakan alat seperti lompat ke depan, lompat ke belakang, lompat ke atas, dan lain sebagainya”. Sementara itu Yoyo Bahagia (2000:86) menjelaskan “ salah satu bentuk latihan untuk lompat adalah dengan permainan lompat melewati tali”. Berdasarkan teori diatas peneliti tertarik untuk menawarkan suatu metode permainan untuk dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Batang Kuis dengan harapan dapat meningkatkan hasil lompat jauh para siswa yang mengikuti kegiatan tersebut, dimana dari 10 orang siswa yang mengikuti kegiatan tersebut diharapkan 85% dari jumlah tersebut dapat mengalami peningkatan hasilnya. Berdasarkan keterangan di atas maka penulis tertarik mengangkat judul “ **Upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan gerakan melompat pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2012/2013**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: ha- hal apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Batang Kuis ?. Apakah Metode latihan yang bervariasi dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis ?. Apakah Metode latihan yang tidak bervariasi dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis ?.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang diberikan diatas, cakupannya sangat luas, maka peneliti member batasan hanya pada “ Upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan gerakan melompat pada siswa ekstrakurikuler putra atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2012/2013”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode permainan gerakan melompat dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler putra atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajara 2012/2013” ?

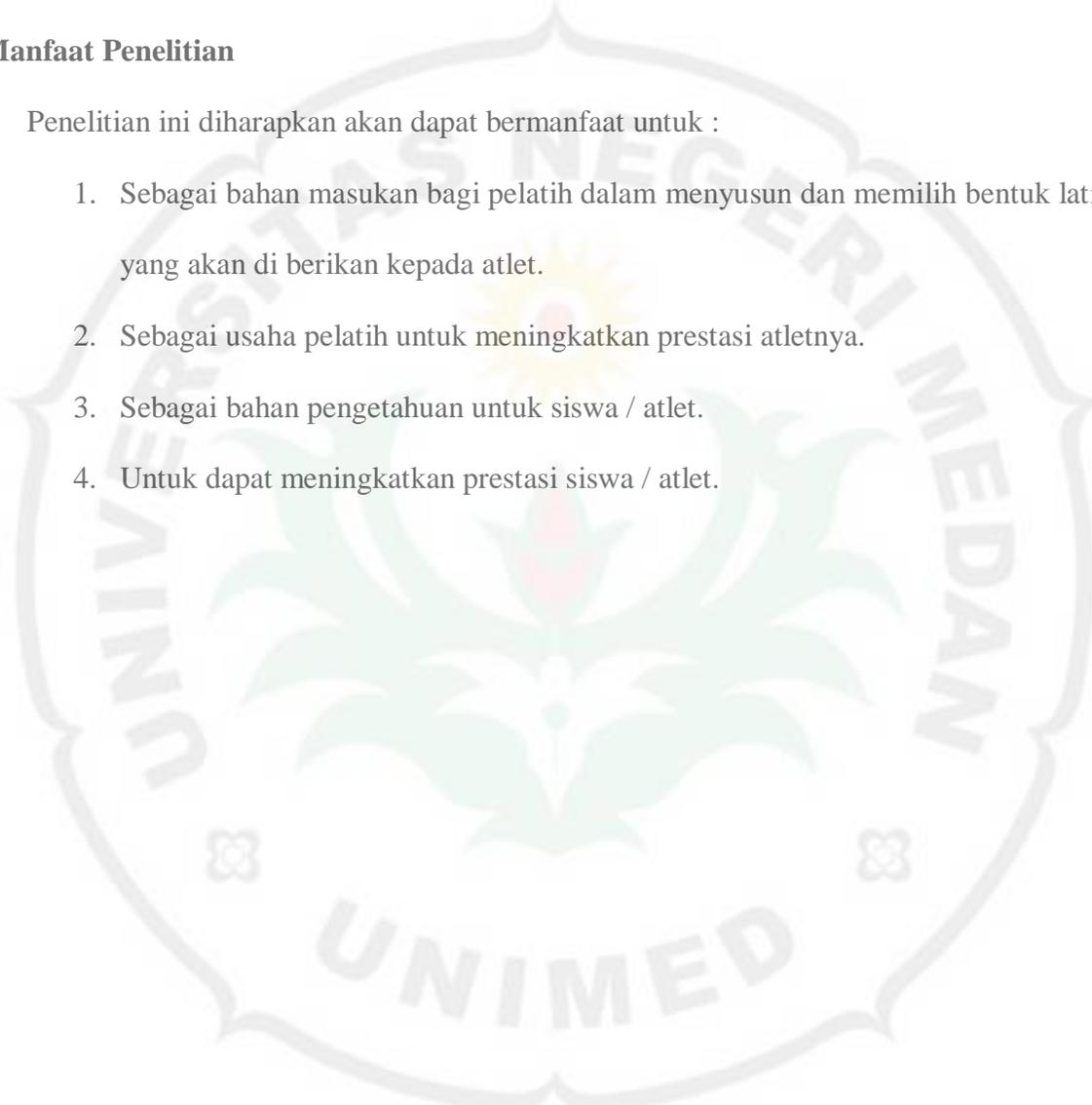
## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka, tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan gerakan melompat pada siswa ekstrakurikuler putra atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2012/2013.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menyusun dan memilih bentuk latihan yang akan di berikan kepada atlet.
2. Sebagai usaha pelatih untuk meningkatkan prestasi atletnya.
3. Sebagai bahan pengetahuan untuk siswa / atlet.
4. Untuk dapat meningkatkan prestasi siswa / atlet.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY