

## B A B I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pada umumnya menggunakan gerak dasar dari manusia. Dalam peningkatan prestasi, atletik juga merupakan cabang olahraga yang memerlukan atlet yang benar-benar potensial yang dimulai dengan pembinaan sejak usia dini hingga ke tingkat prestasi maksimal. Oleh karena itu pemerintah mengambil kebijakan yang menjadikan atletik sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, baik ditingkat sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas. Sehingga pembinaan tidak hanya dilakukan dalam jam pelajaran tapi juga diluar jam pelajaran sekolah

Nomor-nomor yang terdapat cabang olahraga Atletik secara garis besar dapat dijadikan 4 bagian yaitu :

1. Nomor lari ( jarak pendek, menengah dan jauh),
2. Nomor jalan cepat (20 km dan 50 km)
3. Nomor lempar (lembing, cakram, peluru dan martil)
4. Nomor lompat ( tinggi, jangkit, tinggi galah dan lompat jauh)

Semua nomor itu selalu diperlombakan dalam setiap kejuaraan atletik. Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor yang mempunyai karakteristik tersendiri. Oleh karna itu gerakan dalam lompat jauh harus dipelajari dan dilatih secara intensif.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terbagi menjadi tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Nomor lompat jauh membutuhkan daya ledak (*power*) otot tungkai yang harus dimiliki oleh seorang atlet lompat jauh. Pada tanggal 14-11-2012 Penulis telah melakukan wawancara dan melakukan pengamatan secara langsung terhadap siswa SMP Negeri 2 Hamparan Perak. Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwasannya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Hamparan Perak masih tergolong rendah. Hasil tersebut telah dilakukan dan berdasarkan bantuan pengamatan oleh guru penjas ibu L. Hasibuan S.Pd selaku pelatih dalam latihan lompat jauh di sekolah tersebut.

**Tabel 1. Data Hasil Tes Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Hamparan Perak Pada tanggal 14 November 2012**

No	Nama Siswa	Umur	Hasil Lompatan			Hasil Terbaik	Keterangan
			I	II	III		
1	Yusrianda Putra	14 Tahun	2,8	3,1	2,9	3,1	Memuaskan
2	Riki Ramadhan	14 Tahun	3,1	2,8	3,0	3,1	Memuaskan
3	Edi sukamto	14 Tahun	3,0	3,1	2,8	3,1	Memuaskan
4	Gunawan	14 Tahun	2,8	3,0	3,1	3,1	Memuaskan
5	Rio Andriansyah	14 Tahun	2,9	2,8	3,0	3,0	Memuaskan
6	Ferly Pernando	14 Tahun	3,3	3,0	2,8	3,3	Memuaskan
7	M. Aryandi	14 Tahun	3,2	2,8	3,0	3,0	Memuaskan
8	Kristian Dibrata	14 Tahun	3,1	3,1	3,0	3,1	Memuaskan
9	Andriprayuda	14 Tahun	3,2	3,0	2,8	3,2	Memuaskan
10	M. Fauzi Alawi	14 Tahun	3,2	2,8	3,0	3,2	Memuaskan
11	Sudarmawan	14 Tahun	3,3	3,1	3,0	3,3	Memuaskan

Di ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Hamparan Perak belum pernah ada prestasi atletik nomor lompat jauh di sekolah tersebut baik di kecamatan maupun di kabupaten. Dari hasil tes di atas bahwa sekolah tersebut masih kurang dalam pengembangan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh, dalam proses latihan yang kurang maksimal untuk memenuhi persyaratan seorang atlet mendapatkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun intelektual. Dengan melihat fenomena yang terjadi maka penulis berasumsi sebenarnya yang mempengaruhi masih rendahnya hasil lompatan dalam lompat jauh salah satunya daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang atlet atau pelajar meskipun fostur tubuh mereka berbeda-beda.

Berdasarkan uraian diatas Peneliti tertarik dan ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah untuk mendapatkan hasil lompatan pada lompat jauh tersebut dapat diraih melalui latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra *ekstrakurikuler* SMP Negeri 2 Hamparan Perak tahun ajaran 2012/2013. Sehingga hal tersebut bukan merupakan teori tetapi kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya karena nantinya daya ledak otot tungkai ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra *ekstrakurikuler* SMP Negeri 2 Hamparan Perak tahun ajaran 2012/2013.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Oleh

karena itu, didalam penelitian ini dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil lompatan dalam lompat jauh? Dari berbagai komponen dasar fisik manakah yang mempengaruhi lompat jauh? Apakah latihan *plyometrik* dapat mempengaruhi hasil lompat jauh?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah-masalah yang timbul dalam identifikasi di atas, dan juga untuk menghindari interpretasi yang salah, maka penulis membagi masalah yang akan diteliti penulis pada hal-hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran yang di capai yaitu : untuk melihat upaya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan *Plyometrik* pada kegiatan *ekstrakurikuler* siswa putra SMP Negeri 2 Hamparan Perak Tahun Ajaran 2012/2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan : apakah dengan menggunakan metode latihan *Plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra *ekstrakurikuler* SMP Negeri 2 Hamparan Perak Tahun Ajaran 2012/2013.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, yang menjadi tujuan ini. Apakah dengan menggunakan metode latihan *plyometrick* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh jongkok

siswa putra *ekstrakurikuler* SMP Negeri 2 Hamparan Perak Tahun Ajaran 2012/2013

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nanti diharapkan akan bermanfaat bagi guru olahraga, pelatih, Pembina olahraga bahkan pencinta olahraga sendiri. Adapun manfaat dari peneliti yaitu :

1. Guru pendidikan jasmani adalah sebagai bahan masukan dan informasi dalam pembelajaran Penjas di sekolah.
2. Pelatih, Pembinaan serta pencinta olahraga adalah sebagai rencana dalam pembuatan dan penyusunan program latihan untuk membina prestasi lompat jauh.
3. Sebagai sumbangan pemikiran bagi sekolah guna memperbaiki pengajaran khususnya pendidikan jasmani
4. Sebagai bahan acuan yang berguna bagi mahasiswa Universitas Negeri Medan khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ingin melaksanakan penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Sebagai tugas akhir penulis dalam menyelesaikan studi sekaligus bahan pelajaran dalam menyampaikan gagasan dengan menulis ilmiah.