

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian prestasi lompat jauh, dibutuhkan pembinaan yang panjang dan terarah. Pembinaan yang panjang dan terarah dimaksudkan sebagai pembinaan yang dilakukan dengan teratur dan menyusun program latihan yang jelas dan mempunyai target pencapaian.

Pembinaan atletik dapat dilakukan disekolah-sekolah. Karena di sekolah siswa sudah mempelajari kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya nomor lompat jauh gaya menggantung, mulai dari sekolah menengah pertama sampai sekolah lanjutan atas. Materi lompat jauh gaya menggantung ini merupakan salah satu materi pelajaran yang selalu berulang dan selalu dipraktikkan, karena dalam pelaksanaannya gaya menggantung lebih mudah untuk dipahami dan dipraktikkan.

Walaupun aktivitas lompat jauh selalu dipraktikkan siswa-siswi di sekolah SMA N 1 Barumon contohnya, saat itu penulis melakukan observasi disekolah tersebut tepat pada hari senin 29 Oktober 2013 disekolah SMA N 1 Barumon pada kenyataannya sekarang jarang sekali melahirkan atlit-atlit berprestasi untuk terpilih mewakili daerahnya pada setiap kejuaraan seperti Kejurda (kejuaraan daerah) atau POP (Pekan Olahraga Pelajar). Hal ini terjadi karena pembinaan yang dilakukan di sekolah hanya sebatas pemahaman dan praktek singkat tentang

lompat jauh. Dan sangat disayangkan mengingat sekolah merupakan tempat yang paling cocok dalam melakukan pembinaan atletik utamanya nomor lompat jauh.

Untuk melahirkan atlet nomor lompat jauh, dibutuhkan latihan yang mengarah kepada pendekatan teknik gerakan dalam lompat jauh. Dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya menggantung dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Pada saat melakukan awalan dibutuhkan kecepatan, dan pada saat melakukan tolakan dibutuhkan daya ledak (*power*) otot tungkai.

Menurut Koeswardoyo (1994: 80) “Ada 4 dasar teknis yang harus dikuasai pelompat yaitu: 1. Awalan (*Approach Run*), 2. Tolakan (*Take Off*), 3. Sikap badan di udara, dan 4. Sikap badan waktu mendarat”. Dari keempat teknis tersebut yang paling berhubungan dengan dasar kondisi fisik adalah teknik awalan dan tolakan, untuk perlu dibina untuk memperoleh kualitas lompatan yang baik.

Teknik (gaya) dan gerak lompat jauh harus dipelajari dan ditingkatkan untuk memperoleh kualitas lompatan yang baik. Disamping penguasaan teknik, unsur lain yang sangat penting dalam pengembangan kualitas lompat jauh adalah unsure kondusif fisik. Ini sesuai dengan pendapat Harsono (1982: 10) mengatakan bahwa “Untuk mencapai sasaran utama dalam peningkatan keterampilan dan prestasi yang maksimal dalam latihan ada 4 aspek yang perlu di perhatikan, yaitu: a) latihan fisik, b) latihan teknik, c) latihan taktik dan d) latihan mental”.

Pada penelitian ini, Peneliti hanya fokus pada peningkatan awalan (kecepatan) dan daya ledak otot tungkai (*power*), karena faktor keberhasilan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya adalah kecepatan dan *power* menuju bak lompat. Untuk melatih kecepatan bentuk latihan yang diberikan adalah *sprint 50*

meter, dan untuk melatih daya ledak otot tungkai diberikan bentuk latihan *standing broad jump*.

Sasaran dalam penelitian ini adalah menemukan informasi sebanyak-banyaknya tentang kontribusi latihan *sprint 50 meter* dan latihan *standing broad jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut : Faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan lompat jauh? Apakah Latihan *sprint 50 meter* dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh? Apakah Latihan *standing broad jump* dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh? Seberapa besar kontribusi latihan *sprint 50 meter* dan latihan *standing broad jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada beberapa hal yang akan diteliti yaitu:

Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara latihan *sprint 50 meter* dan latihan *standing broad jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas

Tahun 2015

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *sprint 50* meter memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.?
2. Apakah latihan *standing broad jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMA 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.?
3. Apakah latihan *sprint 50* meter dan latihan *standing broad jump* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *sprint 50* meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *standing broad jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.

3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *sprint 50* meter dengan latihan *standing broad jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambah khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya lompat jauh dan merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.
2. Untuk guru pendidikan jasmani di sekolah, hasil penelitian ini kiranya dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan proses belajar mengajar di sekolah khususnya pada pokok pembahasan lompat jauh.
3. Dengan dilaksanakannya penelitian ini di SMA N 1 Barumun Padang Lawas diharapkan akan dapat menumbuhkan semangat para siswanya untuk menekuni cabang olahraga, utamanya nomor lompat jauh.