

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam cabang olahraga atletik, nomor lompat merupakan nomor lomba yang sangat menarik untuk disaksikan. Dari beberapa nomor tersebut, lompat jauh adalah salah satu nomor lomba yang menarik yang juga selalu diperlombakan disetiap kejuaraan atletik. Seorang atlet lompat jauh harus mengetahui unsur apa saja yang terdapat dalam nomor lompat jauh. Beberapa unsur tersebut antara lain, awalan (*approach-run*), tolakan atau tumpuan (*take-off*), sikap badan di udara (*action in the air*), dan sikap saat mendarat (*landing*).

Terdapat beberapa gaya yang biasa digunakan atlet ketika mengikuti perlombaan lompat jauh antara lain, gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Gaya menggantung merupakan gaya yang umum digunakan oleh atlet pemula( pelajar ) karena gaya ini tidak terlalu sulit untuk dikuasai. Tujuan dari lompat jauh gaya menggantung adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam olahraga atletik khususnya nomor lompat, seperti lompat jauh gaya menggantung, teknik 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 komponen-komponen fisik tersebut juga harus dikembangkan. Akan tetapi perlu juga adanya prioritas latihan elemen tertentu yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti. Dalam satu cabang olahraga, seorang atlet yang hanya mengandalkan kekuatan tidak akan cukup untuk meningkatkan prestasinya tanpa memiliki penguasaan teknik yang baik.

SMA Negeri 2 Kisaran adalah salah satu SMA yang ada di kota Kisaran yang memiliki segudang prestasi baik dibidang akademik maupun non akademik. Atletik merupakan salah satu bidang ekstrakurikuler yang sudah banyak meraih prestasi baik ditingkat Kabupaten, Provinsi, maupaun ditingkat Nasional. Namun, dalam beberapa tahun terakhir SMA Negeri 2 Kisaran mengalami penurunan prestasi khususnya pada nomor lompat jauh.

Dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya menggantung, tentunya harus memiliki teknik yang sempurna serta didukung dengan fisik yang prima. Pencapaian prestasi pada awalnya harus memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan sewaktu melakukan awalan, *power* otot tungkai pada saat melakukan tolakan dan sikap badan yang baik pada saat melayang di udara.

Menurut Syarifuddin (1992 : 90 ) mengatakan bahwa :

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dan lompatan yang jauh, selain si pelompat itu juga harus memiliki kekuatan, kecepatan, *power* dan kordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar .

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 2 Kisaran pada tanggal 21 Agustus 2015, penulis menemukan beberapa masalah yang mungkin menjadi salah satu penyebab terjadinya penurunan prestasi yang dialami atlet lompat jauh SMA Negeri 2 Kisaran. Beberapa masalah tersebut antara lain, kurangnya kecepatan atlet pada saat melakukan awalan. Ketika akan bertumpu pada papan tumpuan, atlet selalu mengurangi kecepatan, memperpendek langkah atau memperlebar langkah. Bahkan terkadang bertumpu menggunakan kaki yang tidak diinginkan ketika melakukan *take off* pada papan tolakan, sehingga hasil yang didapat oleh atlet ketika melakukan lompatan tidak maksimal. Selain itu daya ledak yang dimiliki atlet juga kurang baik. Tolakan yang dilakukan kurang maksimal sehingga berpengaruh pada hasil lompatan.

Salah satu teknik untuk mendapatkan awalan dan lompatan yang tepat perlu dilakukan *acseleration sprint*. Oleh sebab itu *acseleration sprint* sangat berpengaruh terhadap kecepatan lari pada awalan, Karna kecepatan adalah aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang sesingkatnya. *Single Leg Bound* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai juga merupakan unsur penting bagi atlet lompat jauh karena *power* otot tungkai sangat besar perannya ketika sang atlet melakukan tumpuan.

Mencermati hal di atas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Kisaran dengan judul : “Kontribusi Latihan *Single Leg Bound* dengan Latihan *Acseleration Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah teknik dasar mempengaruhi prestasi lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016?
2. Apakah latihan *Single Leg Bound* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016?
3. Apakah latihan *Acseleation Sprint* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016?
4. Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang terlalu luas dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih terfokus maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Single Leg Bound* dan latihan *Acseleation Sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016.

## **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah latihan *Single Leg Bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016?
2. Apakah latihan *Acseleation Sprint* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016?
3. Apakah latihan *Single Leg Bound* dengan latihan *Acseleation Sprint* memberikan kontribusi secara bersama-sama yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagaia berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Single Leg Bound* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Acseleation Sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Single Leg Bound* dengan *Acseleation Sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambah khazanah dan pengetahuan olahraga khususnya lompat jauh.
2. Untuk guru pendidikan jasmani atau pelatih, hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan untuk membina prestasi lompat jauh disekolah.
3. Dengan dilaksanakannya penelitian ini di SMA Negeri 2 Kisaran diharapkan akan memicu motivasi para siswa untuk menekuni olahraga lompat jauh.
4. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi pembaca terutama mahasiswa/i FIK UNIMED pada cabang atletik khususnya lompat jauh.