

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam atletik yang diperlombakan baik dari tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat Internasional. Untuk dapat dan menjunjung tinggi nama baik negara kita dalam bidang keolahragaan haruslah memiliki atlet-atlet yang handal. Menurut Adisasmita (1992:64) : Dalam lompat jauh gaya jongkok, pelompat harus mampu melakukan berbagai keterampilan yang diperlukan, seperti awalan (*approach-run*), tolakan atau tumpuan (*take-off*), sikap badan di udara (*action in the air*), dan sikap mendarat (*landing*).

Tujuan dari lompat jauh gaya jongkok adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam olahraga atletik khususnya nomor lompat, seperti lompat jauh gaya jongkok, 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 harus mengembangkan komponen tersebut. Akan tetapi perlu juga adanya prioritas latihan elemen tertentu dan hal ini disesuaikan dengan kebutuhan serta kekhususan macam gerakan dalam olahraga tertentu. Dalam satu cabang olahraga, seorang siswa yang

mengandalkan kekuatan tidak akan cukup untuk meningkatkan prestasinya yang lebih tinggi jika tidak memiliki otot-otot yang cepat pula.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi non akademik siswanya. Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan, agar tercapai peningkatan prestasi olahraga. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara. Hal terpenting dari keempat faktor diatas dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan teknik dan fisik.

MTS Negeri adalah salah satu MTS yang ada di kota Lubuk Pakam yang memiliki prestasi baik yang akademik maupun non akademik terutama di bidang ekstrakurikuler, seperti cabang olahraga bola voli, bola basket, futsal, karate, pencak silat, dan atletik. Cabang olahraga atletik yang saat ini sedang melakukan pembinaan intensif yaitu nomor lari, lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lompat jauh, yang latihannya hari Senin, Rabu, dan Jumat jam 16.00-18.00 Wib. Olahraga atletik khususnya nomor lompat yaitu lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu olahraga yang dilatih oleh Bapak Hasan Basri Nasution sebagai pelatih dari berbagai macam ekstrakurikuler cabang olahraga tersebut sudah banyak menghasilkan prestasi baik itu tingkat Kecamatan, Kabupaten, Provinsi dan tingkat Nasional, seperti atletik, itu semua berkat didikan bapak Hasan Basri Nasution sebagai pelatih ekstrakurikuler atletik MTS Negeri Lubuk Pakam.

Dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok, 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, dan teknik pada saat melakukan tolakan.

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 hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah MTS Negeri Lubuk Pakam dengan pelatih pada tanggal 25 Mei 2015, peneliti melihat bahwa hasil lompat jauh siswa MTS Negeri Lubuk Pakam masih kurang, peneliti melihat dan dari hasil wawancara dengan pelatih, siswa sekolah tersebut saat melakukan tumpuan dibalok tumpuan masih kurang kuat. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes pendahuluan yang sudah dilakukan, dan hasil tes pendahuluan dapat dilihat dilembar lampiran. Dalam hal ini peneliti melakukan tes *vertical jump* dan lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tersebut diperoleh data bahwa kekuatan otot tungkai dan hasil lompat jauh yang dilakukan oleh siswa MTS Negeri Lubuk Pakam masih tergolong kurang kuat. Hal ini berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai untuk putra. Setelah dibandingkan antara hasil *vertical jump* pada siswa lompat jauh MTS Negeri Lubuk Pakam dengan norma tes kekuatan otot tungkai dan hasil lompat jauh pada siswa MTS Negeri Lubuk Pakam maka siswa yang diteliti masih dalam katagori kurang. Kemudian peneliti

berkesimpulan perlunya diberikan latihan yang mengarah pada kekuatan otot tungkai, bentuk latihan yang dapat meningkatkan otot tungkai adalah latihan *incremental vertical hop* dan latihan *squat jump* sebagai metode latihan yang diharapkan dapat meningkatkan otot tungkai dan hasil lompat jauh pada siswa MTS Negeri Lubuk Pakam.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Perbedaan Pengaruh Latihan *Incremental Vertical Hop* Dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh MTS Negeri Lubuk Pakam 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor –faktor apa yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh? Apakah *power* dapat mempengaruhi lompat jauh? Apakah latihan *Incremental vertical hop* dapat meningkatkan hasil lompat jauh? Apakah latihan *Squat jump* dapat meningkatkan hasil lompat jauh? Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Incremental vertical hop* dengan latihan *Squat jump* terhadap hasil lompat jauh?

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 perbedaan pengaruh antara latihan dan *Incremental vertical hop* latihan *Squat jump* terhadap peningkatan *power* otot

tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Ekstrakurikuler MTS Negeri Lubuk Pakam Pada 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 ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incremental Vertical Hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Incremental Vertical Hop* dan latihan *Squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incremental Vertical Hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Incremental vertical hop* dan latihan *Squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incremental vertical hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Incremental vertical hop* dan latihan *Squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016.
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incremental vertical hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler MTS Negeri Tahun 2016.
6. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Incremental vertical hop* dan latihan *Squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 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, hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan untuk membina prestasi lompat jauh disekolah.
3. Dengan dilaksanakannya penelitian ini di MTS Negeri Lubuk Pakam diharapkan akan memicu motivasi para siswa untuk menekuni olahraga lompat jauh.
4. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *squat jump* dan latihan *incremental vertical hop* terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.
6. Berguna bagi fakultas FIK sebagai bahan baca.