

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Lompat jauh merupakan salah satu nomor perlombaan pada cabang atletik nomor lompat. Nomor lompat jauh adalah sebuah rangkaian gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki yang bertujuan membawa seluruh badan selama mungkin melayang di udara, dilakukan secepat mungkin yang diawali dengan awalan lari dan tolakan agar mampu menghasilkan jarak yang sejauh-jauhnya (Azhari, Sujiono, & Widyonarti, 2017). Dalam lompat jauh terdapat juga berbagai macam gaya ketika melayang di udara yaitu gaya jongkok (*Squat style*), gaya mengantung (*hang style*) dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*) (Indarto et al., 2018). Salah satu metode yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah melalui latihan *plyometrics*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak kaki dan memperbaiki teknik pendaratan, yang pada akhirnya akan meningkatkan jarak lompatan.

Dari hasil pengamatan selama asistensi mengajar yang berlangsung mulai tanggal 10 September hingga 16 Desember 2024 di SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya, materi pembelajaran olahraga lompat jauh terlihat kurang mendapat perhatian, baik dari segi sarana dan prasarana. Sebagian besar siswa yang ada di sekolah tersebut masih mengalami kebingungan saat mencoba latihan lompat jauh. Ini disebabkan kurangnya pengalaman dan kemampuan mereka di dalam olahraga ini yang juga membuat siswa kurang rasa percaya diri. Bahkan, rasa malu terhadap hasil lompatan pendek yang belum memenuhi standar yang diharapkan

membuat sebagian siswa malas mencoba lompat jauh dan memilih absen atau pura-pura sakit, sehingga partisipasi pada latihan menjadi terkendala.

Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran lompat jauh di SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya, diperlukan suatu pendekatan program pelatihan yang sistematis dan berbasis ilmiah. Salah satu metode pelatihan yang dapat dipertimbangkan adalah latihan *plyometrics*. Latihan ini mengutamakan penggunaan gerakan eksplosif dengan cara otot berkontraksi secara cepat, sehingga dapat meningkatkan daya ledak dan kecepatan otot kaki. Kekuatan daya ledak pada otot kaki yang meningkat diharapkan dapat membantu siswa melakukan *take-off* yang lebih maksimal dalam menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

Latihan *plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari eksentrik dan kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat teknik ini bisa disebut juga *dynamic loading* (Radcliffe and Farentinos, 1985: 111). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *plyometrics* dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, termasuk lompat jauh. Sejumlah studi internasional dan nasional juga telah mengonfirmasi bahwa metode ini dapat memperbaiki aspek teknik lompat jauh, seperti *take-off*, serta meningkatkan kekuatan kaki yang diperlukan untuk melompat lebih jauh.

Namun, meskipun *plyometrics* terbukti efektif dalam berbagai penelitian, penerapannya dalam pelatihan lompat jauh di tingkat sekolah menengah, khususnya di SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya, belum pernah dilakukan.

Berdasarkan masalah yang di temukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *plyometrics* high hurdle jump with short ground contact, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Pengaruh latihan *Plyometrics High Hurdle jump with Short Ground Contact* Terhadap lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya.”. Dikarenakan dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya, yaitu gaya jongkok (*Squat style*), gaya mengantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*), penulis memilih menggunakan gaya jongkok dalam pelaksanaan *pretest* dan *posttest* penelitian ini.

Untuk itu, penting bagi peneliti dan pelatih untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang mempengaruhi performa atlet lompat jauh, baik yang bersifat fisik, teknis, maupun psikologis, guna menghasilkan metode pelatihan yang lebih efektif dan dapat meningkatkan hasil yang optimal di tingkat kompetisi.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan program pelatihan lompat jauh di sekolah tersebut. Peneliti juga berharap agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kualitas pelatihan olahraga lompat jauh di tingkat sekolah menengah, yang dapat menghasilkan atlet berprestasi di tingkat regional maupun nasional.

Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat membuka peluang untuk penelitian-penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan luas. Semoga penelitian ini dapat pengembangan konsep, metode, dan inovasi baru yang bermanfaat bagi guru, siswa dan peneliti.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Krueng barona jaya masih belum optimal.
2. Kurangnya pengalaman dan kemampuan terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Krueng barona jaya.
3. Kurangnya rasa percaya diri siswa SMA Negeri 1 Krueng barona jaya dalam pembelajaran lompat jauh disebabkan karena jarak lompatan masih pendek.

1.3 Pembatasan Masalah

Penulis penelitian ini, membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan-permasalahan yang diangkat, Penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh latihan *Plyometrics High Hurdle jump with Short Ground Contact* terhadap lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona jaya”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan pokok bahasan dalam penelitian ini didasarkan pada latar belakang dan batasan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, yaitu: “Apakah ada Pengaruh latihan *Plyometrics High Hurdle jump with Short Ground Contact* terhadap lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona jaya?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan di atas adalah Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Plyometrics Highg Hurdle jump with short ground contact* terhadap lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona jaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber ilmu pengetahuan dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat di kelompokkan menjadi 3 yaitu :

- a. Manfaat untuk guru/pelatih, yaitu penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan yang nantinya bertujuan meningkatkan hasil latihan siswa dengan metode yang terbaik.
- b. Manfaat untuk siswa, yaitu latihan yang diberikan siswa dapat meningkatkan hasil latihan yang optimal yang mendukung pencapaian hasil latihan terbaik serta bisa meraih prestasi.
- c. Manfaat bagi peneliti, yaitu penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan pembandingan dan pertimbangan dalam melakukan metode latihan yang terbaik.