

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri (Prasetyo, 2013: 3).

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik. suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Afrizal, 2017:11). Sedangkan Rahmat (2014) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat di pengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang sangat baik tergantung pada penguasaan tekniknya. Apa bila kecepatan dan power menolak ini di lakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil

lompatanya jauh (Afrizal, 2017:11). Unsur-unsur yang mencapai pengaruh terhadap hasil lompatan di antaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal, kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan di perlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan *take off* (Emida, dkk, 2017: 3).

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat *take-off* diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang di hasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah di pelajari di lapangan. Latihan *face* menolak ini lebih banyak di tenkankan pada bentuk latihan di names yang merupakan kombinasi lari dan lompat. Faktor kemampuan yang mempengaruhi hasil lompatan jauh adalah power otot tungkai. Untuk meningkatkan potensi jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh gaya jongkok seperti apa yang di harapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistematis (Azhari, dkk, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri 54 Banda Aceh diketahui bahwa olahraga atletik masih belum maksimal serta power otot tungkai masih kurang dan jangkauan lompatan yang kurang jauh. dan masih banyak yang belum mengerti tentang teknik–teknik dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. sehingga hasilnya belum maksimal. Sehingga yang di harapkan terutama masalah prestasi olahraga atletik belum bisa dibanggakan.

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang di tekuninya. Siswa

pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal sebab power otot tungkai siswa masih kurang. Namun pada observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan, khususnya pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh siswa belum mengetahui teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan kemampuan power otot tungkai belum maksimal.

Berdasarkan hasil observasi awal dan keterangan guru mata pelajaran penjas di SD 54 Banda Aceh bahwa prestasi siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, khususnya ekstrakurikuler lompat jauh masih kurang baik, selama ini siswa hanya bisa menjadi peserta dan belum mendapatkan prestasi atau juara di tingkat kabupaten. Prestasi lompat jauh di SD Negeri 54 Banda Aceh masih kalah jauh jika dibandingkan dengan prestasi sekolah lain di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di SD Negeri 54 Banda Aceh tersebut dengan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok (Observasi: 20 Maret 2022).

Di samping itu juga bisa untuk membandingkan mana yang lebih baik antara dilatih naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian atau dengan dua kaki untuk lompat jauh. Setelah dilakukan dengan dua macam latihan tersebut atlet akan merasa nyaman mana yang lebih baik antara dilatih naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan latihan lompat jauh gaya jongkok pada cabang atletik yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi identifikasi masalah dalam penulisan skripsi ini adalah latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki yang menjadi variabel terikat. Sedangkan yang menjadi variabel bebas adalah hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh”.

1.3 Rumusan Masalah

Beranjak dari latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh?

1.4 Tujuan Penelitian.

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti:

1. Bagi siswa agar terus meningkatkan latihan lompat jauh. Kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para siswa memiliki kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi guru menjadi bahan informasi terkait latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki serta hasil lompat jauh gaya jongkok yang selama ini dilatih pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti

terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2009:23), bahwa “hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi”. Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

H₀ : Tidak terdapat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

1.7 Definisi Istilah

Agar menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami isi skripsi ini, maka peneliti memberikan beberapa istilah dasar, yaitu:

1.7.1 Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki

Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian adalah bentuk latihan plyometrics. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku kemudian kaki kiri diletakkan di atas bangku, kedua lengan berada di samping badan, kaki kiri yang berada di atas bangku ditekuk membentuk sudut $\pm 90^{\circ}$. Dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas bangku dan di lantai bersama-sama secara bergantian. Pada waktu mendarat dilakukan secepat mungkin kembali seperti pada saat posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya (Adisasmita, 2012: 70).

1.7.2 Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (2009: 54) mengemukakan bahwa, lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.