

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 menyebutkan bahwa “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara

intelektual dan emosional. Selain itu pendidikan jasmani merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat, dan pengembangan jasmani mental, emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lompat, terdiri dari beberapa cabang meliputi, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat gala, dan lompat jauh. Salah satu cabang atletik pada nomor lompat adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang dilakukan dengan gerakan melompat ke depan sejauh-jauh mungkin untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Dalam gerakan lompat jauh kondisi fisik siswa sangat mempengaruhi hasil lompatan selain tahap awalan sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan lompat jauh. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Salah satu kondisi fisik yaitu latihan kekuatan otot tungkai. Dalam olahraga ini, latihan kekuatan otot tungkai menjadi titik fokus dalam mengembangkannya, karena untuk olahraga ini mengandalkan tungkai untuk melakukan lompatan secara maksimal. Dengan latihan kekuatan otot tungkai

yang teratur dan sesuai dengan intensitas latihan bisa membantu dalam meningkatkan hasil lompat jauh.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti langsung ke lokasi penelitian di SMP Negeri VII Pekanbaru. Berdasarkan pengamatan awal pada praktek lompat jauh di SMP Negeri VII Pekanbaru, peneliti menemui masalah seperti, hasil lompatan tidak maksimal khusus pada jarak lompatan yang dihasilkan siswa, seperti kurang kecepatan siswa dalam melakukan awalan maka hasil tumpuan yang dilakukan tidak kuat, faktor koordinasi gerakan siswa kurang efektif sehingga pada saat melakukan rangkaian gerakan awalan dan berakhir pada tolakan tidak maksimal, kurangnya keseimbangan siswa pada saat melakukan pendaratan sehingga pada saat mendarat siswa sering jatuh kebelakang, dan kelenturan siswa masih kurang efektif terlihat pada saat melayang di udara terlihat kaku.

Berdasarkan masalah di atas yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah, kekuatan otot tungkai yang belum baik, latihan kekuatan otot tungkai yang belum sempurna, serta faktor kondisi fisik lain seperti kecepatan, koordinasi gerakan, keseimbangan dan kelenturan yang dimiliki siswa masih belum maksimal. Berdasarkan uraian di atas penulis beranggapan bahwa latihan kekuatan otot tungkai lebih dominan yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh, untuk itu penulis melakukan penelitian terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri 7 Pekanbaru dengan judul : **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri 7 Pekanbaru”**.

## B. Identifikasi Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan teknik dasar terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan kelenturan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan koordinasi gerakan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?
6. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?

## C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang di teliti adalah sebagai berikut: pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VIII<sup>1</sup> SMP Negeri VII Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai acuan bagi pihak sekolah untuk melaksanakan dan menerapkan kurikulum.
2. Sebagai acuan guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktekkan mata pelajaran atletik khususnya lompat jauh.
4. Bagi peneliti Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 di Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**