

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Apabila kita mempelajari sejarah perkembangan olahraga, maka konsep tentang olahraga tidak selalu sama dan sukar dipahami. Namun demikian, olahraga telah menjadi salah satu pembicaraan orang sehari-hari. Pada umumnya orang memiliki pengertian yang berbeda tentang olahraga walaupun mereka menganalisis bagian-bagian konsep tetapi tetap mengundang banyak kebingungan karena adanya perbedaan-perbedaan pendapat. Dikatakan konteks sederhana, karena bagi kalangan awam olahraga hanya dipandang sebagai kegiatan-kegiatan fisik yang berkaitan dengan kesehatan tertentu atau kebugaran jasmani.

Terlepas dari pandangan demikian, yang terpenting sebenarnya adalah kegiatan olahraga telah memasuki dunia pendidikan dan seluruh lapisan masyarakat yang ada baik di pedesaan maupun perkotaan, tingkat daerah sampai tingkat nasional maupun internasional, dari olahraga amatir sampai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Kegiatan olahraga ini pada dasarnya untuk mencapai derajat kesehatan yang baik.

Dalam dunia pendidikan keterampilan olahraga diajarkan dalam suatu mata pelajaran yang bernama pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sering disingkat penjaskes. Dalam pelajaran ini diajarkan tentang berbagai dasar cabang olahraga, baik olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Selain itu sebagai upaya untuk menanamkan nilai-nilai moral dan jiwa sportif sejak dinimelalui gerak. Sumbangan yang diberikan pendidikan jasmani adalah

memberikan perkembangan secara menyeluruh, karena yang dikembangkan bukan hanya aspek keterampilan gerak dan kebugaran jasmani (ranah jasmani dan psikomotorik), tetapi perkembangan ranah kognitif dan efektif juga dikembangkan melalui pendidikan jasmani. Tidak ada mata pelajaran lain yang tujuannya sedemikian majemuk dan selengkap Penjasorkes.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Bab VII Pasal 25 ayat 4 dijelaskan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Pendidikan pada dasarnya merupakan rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Dalam fungsinya, pendidikan nasional berusaha untuk mengembangkan kemampuan, memerangi segala kekurangan, serta keterbelakangan dan kebodohan. pendidikan tidak hanya menitik beratkan pada masalah kecerdasan intelektual, tapi juga menitik beratkan pada aspek kesehatan yang berhubungan dengan jasmani.

Terkait dengan pembinaan olahraga di tingkat pendidikan atau yang dikenal dengan istilah penjaskes, di dalam Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan: "olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahragayang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur danberkelanjutan untuk

memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, dengan demikian pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang keolahragaan seperti mengadakan perlombaan-perlombaan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal dan non formal.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, memberikan nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaanya bukan saja melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun juga melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalarn pendidikan jasmani di sekolah, banyak cabang olahraga yang dipelajari sesuai dengan kurikulum yang ada, di SMA pendidikan jasmani

merupakan mata pelajaran wajib yang dicantumkan dalam kurikulum pendidikan dan pengajaran, serta merupakan salah satu mata pelajaran yang digemari oleh siswa-siswi. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada SMA terdapat banyak cabang olahraga antara lain senam, permainan dan atletik.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, dikatakan induk dan semua cabang olahraga karena didalam cabang atletik dapat dibagi lagi menjadi beberapa cabang, dimana cabang-cabang tersebut ada pada semua cabang olahraga. Adapun cabang-cabang atletik adalah lari, jalan, lempar, serta lompat.

Dalam cabang atletik lompat terdapat jenis-jenis lompat yaitu lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah, dan lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang pelaksanaannya melakukan tolakan kaki melaluipapan lompatan ke daerah pendaratan.

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tumpuan atau tolakan lompatan, serta mendarat di bak pasir dengan kaki bersama-sama. Dapat dilihat bahwa lompat jauh lebih dominan menggunakan otot tungkai yang terlatih agar tolakan yang dilakukan dapat menjangkau hasil yang maksimal. Oleh sebab itu untuk meneapai hasil yang maksimal otot tungkai harus dilatih. Sedangkan daya ledak otot tungkai adalah tenaga kontraksi otot yang dapat dicapai dengan cepat dan kuat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahapan.

Untuk melakukan lompatan yang jauh, seorang atlet harus memiliki teknik lompatan yang tepat, sedangkan faktor yang tidak kalah penting adalah otot tungkai karena otot tungkai akan mempengaruhi seorang dalam melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Maka diperlukan komponen fisik seperti halnya daya ledak pada saat tumpuan, daya ledak pada saat mendorong, kelenturan pada saat melayang dan keseimbangan pada waktu mendarat. Dan komponen-komponen tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan untuk meningkatkan kemampuan lompatan pada lompatjauh.

Berdasarkan Observasi penulis di SMA N 14 Pekanbaru dalam mata pelajaran penjas tentang lompat jauh. Hasil praktek lompat jauh yang diperoleh siswa dikategorikan kurang baik. Seperti pada saat melakukan awalan siswa kurang cepat dalam berlari, pada saat melakukan tolakan pada papan tumpuan selalu tidak menempatkan pada kaki yang terkuat sehingga tidak mendapatkan daya ledak pada menumpu, pada saat melayang di udara siswa selalu cepat mendarat artinya tidak memiliki melayang yang lama sehingga hasil lompatan yang dihasilkan tidak maksimal. Hal ini disebabkan: 1) Siswa kurang menguasai teknik lompat jauh, siswa tidak memiliki koordinasi gerakan yang baik. 2) kurangnya kelenturan siswa pada saat menolak, sehingga hasil lompatan yang dilakukannya tidak maksimal. 3) kurangnya kecepatan siswa pada saat melakukan ancang-ancang, sehingga tidak menghasilkan tolakan yang kuat. 4) serta kurangnya daya ledak otot siswa pada melompat.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap**

## **Kemampuan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas XI IPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya keseimbangan tubuh siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.
2. Kurangnya kelenturan pinggul siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.
3. Kurangnya kecepatan lari siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.
4. Kurangnya daya ledak otot tungkai siswa terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.
5. Kurangnya daya ledak otot tungkai siswa terhadap kemampuan lompatjauh siswa putra kelas XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kels XIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru?

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompatjauh siswa putra kelasXIIPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah diuraikan diatas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompatjauh siswa putra KelasXI IPS<sub>1</sub> SMAN 14 Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya diantaranya.

1. Sebagai bahan tambahan pengetahuan bagi siswa dalam melakukan lompat jauh yang baik dan dengan menggunakan otot tungkai.
2. Sebagai masukan bagi para guru dan pembina olahraga dalam meningkatkan prestasi siswa khususnya pada bidang lompatjauh.
3. Sebagai sumbangan bahan bacaan perpustakaan sekolah SMAN 14 Pekanbaru.
4. Sebagai sumbangan untuk Fakultas dan Jurusan dalam mengembangkan pembinaan olahraga terutama atletik nomor lompat jauh.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang mengambil penelitian yang sama.