

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada sekarang ini merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia secara individu maupun kelompok. Disamping itu juga olahraga adalah kegiatan fisik manusia dalam pembentukan manusia seutuhnya, yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik. Oleh karena itu, pembinaan dibidang olahraga sangat erat kaitannya dengan kehidupan dalam masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan rohani.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 poin 11 yang berbunyi : “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". Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, memberikan nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. 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 tentang gerak manusia.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran penjas berdasarkan kurikulum pendidikan disekolah adalah olahraga atletik. Olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi lari, lempar, dan lompat. Karena semua jenis olahraga mengarah pada lari, lempar dan lompat maka atletik disebut dengan ibu cabang olahraga. Dari semua gerakan dasar atletik muncul berbagai nomor olahraga khususnya pada nomor lompat, terbagi beberapa cabang yaitu lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit. Diantara keempat nomor lompat itu lompat jauh adalah salah satu materi yang diajarkan disekolah.

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam peningkatan hasil lompat jauh yang jauh, maka seorang siswa harus mampu menguasai teknik dasar lompat jauh. Teknik meliputi lari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak bisa terpisahkan atau terputus.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh dan mendapatkan hasil lompatan yang maksimal seperti, kondisi fisik, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan sebagainya. Salah satu kondisi fisik yang sangat berperan dalam hal ini adalah *power* (daya ledak) otot tungkai. *Power* adalah mengeluarkan energi atau tenaga secara maksimal dalam melakukan suatu aktivitas. Segalah sesuatu membutuhkan tenaga, diperlukan kekuatan untuk meraihnya, agar suatu hal yang diinginkan dapat dicapai secara optimal.

Dalam olahraga cabang lompat jauh ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh, diantaranya *power* otot tungkai yang sangat berperan saat melakukan tolakan sewaktu melompat, dimana *power* otot tungkai terlihat mulai dari melakukan lari awalan sampai melakukan tolakan, untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal faktor lainnya pun ikut berperan seperti halnya kecepatan lari, awalan lompatan saat melayang dan saat mendarat, semuanya memerlukan koordinasi yang dihubung oleh *power* otot tungkai.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, peneliti menemukan beberapa fenomena pada siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyus didapatkan permasalahan antara lain, dimana hasil lompatan yang belum maksimal dikarenakan siswa kurang memahami teknik dasar dalam lompat jauh, sehingga banyak siswa yang melakukan teknik awalan hingga teknik pendaratan yang tidak maksimal. Pada awalan kecepatan lari yang dilakukan siswa tidak konstan, siswa memperlambat langkah pada saat ingin melakukan tolakan sehingga menyebabkan tidak adanya kekuatan untuk melakukan tolakan, seharusnya kecepatan lari haruslah konstan

dan memperpendek langkah akhir untuk melakukan tolakan. Pada saat menolak pada papan tolakan masih terlihat ragu-ragu dan terkadang terkena dis karena pijakannya melewati batas papan tolakan. Selain itu, hanya sedikit siswa yang mampu melakukan gaya saat diudara dengan baik selebihnya gaya dalam lompat jauh tidak sempurna. Teknik mendarat juga belum baik, hal ini tampak pada pada masih seringnya siswa terjatuh kebelakang saat melakukan pendaratan, hal ini membuat jarak tolakan jauh berkurang. Maka jika kecepatan dan kekuatan tidak maksimal akan mempengaruhi hasil dalam lompat jauh, hal ini semua dipengaruhi oleh kondisi fisik yang disebabkan oleh *power* otot tungkai.

Bertitik tolak dengan masalah diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan gejala-gejala yang ditemui di lapangan maka dapat diuraikan tentang masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi teknik dasar lompat jauh terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi gerak terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas penulis mengambil pembatasan masalah, yakni: kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah: untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Pasir Penyu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah :

1. Untuk melengkapi persyaratan guru mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam Riau.
2. Bagi siswa, untuk pengetahuan dan pengalaman baru serta meningkatkan hasil lompat.
3. Bagi guru sebagai bahan masukan untuk mengambil kebijakan pembinaan olahraga didalam kegiatan ekstrakurikuler.

4. Bagi sekolah SMPN 2 Pasir Peny, hasil penelitian ini dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.
5. Bagi peneliti lainnya, penelitian ini dapat dijadikan pedoman maupun acuan dalam penelitian sejenis guna meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa.