

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani saja, tetapi juga mengembangkan berbagai aspek kehidupan lainnya melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Undang Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Pasal 2 ayat (2) berbunyi: Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai.

Dengan demikian agar mendapat hasil belajar maupun prestasi yang baik diperlukan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan melalui peranan guru/dosen ataupun pembina olahraga yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidang keahlian olahraga yang digelutinya serta didukung dengan sarana prasarana yang memadai untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru/dosen harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, memberikan nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dalam setiap kegiatan olahraga, sehingga mampu memberikan pengetahuan dan keterampilan serta penanaman nilai moral yang baik bagi peserta didik.

Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun 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 peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sementara hasil yang diharapkan meningkatnya penguasaan keterampilan dasar pada cabang-cabang olahraga.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum pendidikan adalah atletik cabang lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang pelaksanaannya melakukan tolakan kaki melalui papan lompatan ke daerah pendaratan yang ditetapkan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin.

Untuk melakukan lompatan yang jauh seorang atlet harus memiliki teknik lompatan yang tepat, sedangkan faktor yang tidak kalah penting adalah otot tungkai karena daya ledak otot tungkai akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan lompatan dan tentunya dengan atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan lebih baik hasil lompatan yanghasilkannya.

Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan serta mendarat di bak pasir dengan kaki bersama-sama dengan sasaran melompat sejauh mungkin. Sedangkan daya ledak otot tungkai adalah tenaga

kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Observasi penulis pada mahasiswa tahun ajaran 2017 Lokal 2C Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau dalam materi lompat jauh. Hasil praktek lompat jauh mahasiswa Lokal C dikategorikan kurang baik, sehingga penulis tertarik untuk mengetahui menghubungkan hasil lompat jauh dengan komponen fisik yang dimiliki mahasiswa.

Dimana penulis perhatikan kurang baiknya hasil lompat jauh disebabkan pada saat melakukan awalan mahasiswa tidak berlari dengan cepat/lari sprint dan langkah kaki disaat berlari kecil yang seharusnya disaat awalan mahasiswa berlari dengan menggunakan sprint dan dengan langkah kaki yang lebar.

Pada saat sampai dipapan pijakan, dorongan kaki mahasiswa dipapan terlalu bengkok sehingga dorongan tungkai menjadi tidak maksimal untuk mencapai lompatan yang jauh. Hasil ini mengindikasikan lemahnya pengerahan *power* otot tungkai yang dilakukan mahasiswa pada saat melakukan tolakan ke bak lompat jauh.

Padahal seluruh tahapan dalam lompat jauh membutuhkan *power* otot tungkai yang besar, seperti dorongan pada saat awalan untuk melangkah, tumpuan pada saat mendarat untuk melangkah, dorongan kaki pada saat melakukan lompatan ke bak lompatan. Dengan demikian jelaslah bahwa dalam melakukan lompat jauh membutuhkan komponen fisik *power* otot tungkai.

Rendahnya hasil lompat jauh dipengaruhi juga koordinasi komponen fisik *power* otot tungkai, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan kekuatan. Karena

apabila komponen fisik tersebut bisa dikoordinasikan dengan baik, maka pengerahan *power* otot tungkai dalam melakukan lompat jauh akan semakin besar dan menghasilkan lompatan yang jauh.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

B. Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau Kurang menguasai teknik lompat jauh.
2. Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek 7 Universitas Islam Riau tidak mengerahkan komponen fisik dengan maksimal pada saat melakukan lompatan.
3. Kurangnya koordinasi gerak Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau pada saat melakukan lompat jauh.
4. Kurangnya *power* otot tungkai Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau pada saat melakukan lompatan.
5. Rendahnya hasil lompat jauh Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dibatasi masalah sebagai berikut : Apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas

Islam Riau.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini sebagai berikut : Untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Tahun Ajaran 2017 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai bahan tambahan pengetahuan bagi siswa dalam melakukan lompat jauh yang baik dan mengetahui kemampuan kondisi fisik.
2. Sebagai masukan bagi para guru/dosen dan pembina olahraga dalam meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada bidang lompat jauh.
3. Sebagai sumbangan bahan bacaan perpustakaan sekolah.
4. Sebagai sumbangan untuk bagi Fakultas dan Jurusan dalam mengembangkan pembinaan olahraga terutama atletik nomor lompat jauh.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang mengambil penelitian yang sama.

6. Memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau