

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Dalam perkembangannya, istilah pendidikan berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa agar ia menjadi dewasa. Selanjutnya pendidikan diartikan sebagai usaha yang dijalankan oleh seseorang atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup atau penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental. Seperti pendidikan mental dalam bidang kesehatan jasmani sesuai dengan falsafah “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”.

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 presiden Republik Indonesia mengatakan bahwa ”Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta

keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah di seluruh tanah air tercinta telah diberikan pendidikan jasmani. Salah satu materi pendidikan jsmani yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi adalah olahraga lompat jangkit.

Olahraga lompat jangkit sangat mirip dengan lompat jauh, hanya dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan dengan lompat jauh. Perbedaannya hanya pada ketika sikap sebelum melakukan lompatan. Bila lompat jauh setelah kaki menolak pada papan tolakan langsung melompat ke bak pasir, sedangkan pada lompat jangkit setelah melakukan *run up* kemudian menolakan kaki pada papan lompatan, gerakan selanjutnya melakukan jingkat, jalan baru diteruskan melompat ke bak pasir dan melakukan teknik pendaratan yang sama dengan lompat jauh.

Lompat jangkit erat kaitannya dengan *explosive power* otot tungkai karena dalam melakukan lompatan, *explosive power* otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Hal ini karena *explosive power* otot tungkai yang besar akan sangat membantu seorang pelompat untuk dapat mengerahkan tenaga maksimal pada saat melakukan awalan, berakselerasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai tumpuan. Hal tersebut sangat sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Harsono (2001:24) juga menambahkan bahwa daya ledak (*ekplosive power*) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi olahraga lompat jangkit adalah jika dilihat dari sisi *flexibility* atau kelenturan otot tungkai, maka dalam olahraga lompat jangkit juga sangat berkaitan dimana ketika seseorang pelompat

jangkit hendak melakukan lompatan tumpuan maka kelenturan yang baik akan memudahkan dalam mendapatkan jarak lompatan yang maksimal. Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelenturan atau fleksibilitas kita biasanya mengacu kepada ruang gerak otot atau sendi sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Jadi fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament. Kemudian ditinjau dari segi *strength* atau kekuatan otot tungkai, pelompat jangkit yang baik adalah seseorang yang memiliki *strength* otot tungkai yang maksimal, dimana sejalan dengan yang dikatakan oleh Syafruddin (2011:70) Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah mas (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot.

Berdasarkan obeservasi yang penulis laksanakan pada siswa putera kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi diketahui kemampuan diantaranya penguasaan teknik dasar lompat jangkit siswa masih tergolong kurang baik hal tersebut dapat dilihat dari hasil lompatan yang kurang jauh, hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurang maksimalnya *explosive power* otot tungkai yang dimiliki siswa. Jika dilihat pada aspek kekuatan otot tungkai juga terlihat masih kurang mumpuni untuk mendapatkan hasil lompatan yang memuaskan, hal ini dapat kita amati dari setiap lompatan jangkit yang siswa lakukan lompatannya masih kurang jauh. Jika di tinjau dari segi kelincahan gerak juga dirasa masih kurang memuaskan hal ini bisa kita ketahui dari penggunaan

kaki lompatan jangkit yang siswa lakukan masih sering salah dalam menggunakan kaki lompatannya. Kemudian dilihat dari segi koordinasi gerakan yang kurang harmonis yang mengakibatkan pendeknya jarak lompatan. Selanjutnya dilihat dari segi pemberian latihan, siswa juga tidak diberikan latihan yang cukup untuk menunjang prestasi siswa guna memampukan siswa dalam olahraga lompat jangkit.

Bertolak dari pernyataan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tentang pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan lompat jangkit melalui suatu penelitian dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putera Kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik dasar lompat jangkit siswa masih tergolong kurang baik hal tersebut dapat dilihat dari hasil lompatan yang masih dekat.
2. Kekuatan otot tungkai juga terlihat masih kurang mumpuni untuk mendapatkan hasil lompatan yang memuaskan, hal ini dapat kita amati dari setiap lompatan jangkit yang siswa lakukan lompatannya masih kurang jauh.
3. Kelincahan gerak juga dirasa masih kurang memuaskan hal ini bisa kita ketahui dari penggunaan kaki lompatan jangkit yang siswa lakukan masih sering salah dalam menggunakan kaki lompatannya.

4. Koordinasi gerakan yang kurang harmonis yang mengakibatkan pendeknya jarak lompatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini perlu membatasi penelitian pada: Kurangnya *power* otot tungkai siswa yang berguna ketika memulai awalan lari dan pada saat lompat jangkit pada titik tumpuan, sehingga siswa tidak dapat meningkatkan hasil lompat jangkit.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, penulis merumuskan masalah yaitu apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk siswa, guru, sekolah dan mahasiswa pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, membuat siswa termotivasi untuk melaksanakan pendidikan dan olahraga cabang lompat jangkit secara baik dan benar.

- b. Bagi guru, dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar dalam menyampaikan materi olahraga lompat jangkit pada siswa putra kelas X IPA SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.
- c. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa cabang olahraga lompat jangkit.
- d. Bagi mahasiswa UIR, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan penelitian selanjutnya.
- e. Bagi penulis adalah sebagai persyaratan untuk penyelesaian studi mendapatkan gelar stara satu (S.1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada FKIP-UIR Pekanbaru.

