

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku. Disamping itu kegiatan olahraga juga sangat didukung oleh pemerintah ini terlihat pada undang-undang yang di tetapkan oleh pemerintah.

Hal tersebut selaras dengan Undang-Undang nomor 20 tahun 2005 tentang keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 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”.

Berdasarkan undang-undang di atas telah jelas bahwa olahraga pendidikan yang diberikan di sekolah dilaksanakan pada proses pendidikan jasmani yang berguna untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dalam melakukan lompat jauh membutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal. adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force

terhadap suatu tahanan. Daya ledak otot tungkai merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak, sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

Lompat jauh erat kaitannya dengan daya ledak otot tungkai karena untuk melakukan lompatan yang jauh pada saat bertumpu daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan dorongan yang maksimal. Dalam melakukan lompat jauh terdapat beberapa gerakan yang harus dikuasai oleh seorang siswa, gerakannya dari mulai sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Gerakan tersebut meliputi gerakan awalan dalam lompat jauh ini dilakukan dengan lari cepat, kemudian pada saat mendekati balok tumpuan, siswa harus melihat balok sampai 2 atau 3 langkah sebelum bertolak. Kemudian bertumpu dengan kuat dan memanfaatkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan dorongan yang jauh ke depan. Sesaat sebelum mendarat, kedua belah kaki harus dijulurkan jauh-jauh ke depan, tubuh membungkuk ke depan, dagu dengan cepat didekatkan antara kedua kaki, tubuh tetap dalam keseimbangan.

Namun berdasarkan hasil observasi terhadap siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang terlihat bahwa hasil lompat jauh siswa masih pendek, lari siswa tidak cepat, hal tersebut diakibatkan oleh tidak maksimalnya daya ledak otot tungkai siswa, penguasaan teknik yang kurang baik dimana siswa terlihat ragu-ragu

dalam menempatkan kaki pada saat tolakan, dan koordinasi gerak siswa yang tidak harmonis sehingga hasil lompat jauh siswa tidak maksimal.

Dari hasil obeservasi tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Hasil lompat jauh siswa masih pendek
2. Lari siswa tidak cepat
3. Tidak maksimalnya daya ledak otot tungkai siswa
4. Penguasaan teknik yang kurang baik dimana siswa terlihat ragu-ragu dalam menempatkan kaki pada saat tolakan.
5. Koordinasi gerak siswa yang tidak harmonis sehingga hasil lompat jauh siswa tidak maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu: Apakah terdapat kontribusi daya ledak

otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai:

1. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasi siswa dalam olah raga lompat jauh.
2. Masukan bagi guru penjas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh gaya jongkok di sekolah.
3. Meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga, khususnya cabang lompat jauh gaya jongkok.
4. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi jurusan/fakultas dalam bidang olahraga atletik.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dimasa mendatang.
6. Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga lompat jauh.