

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang penting bagi perkembangan sumber daya manusia, karena pendidikan adalah wahana atau salah satu instrumen yang digunakan untuk membebaskan manusia dari keterbelakangan, kebodohan dan kemiskinan. Melalui pendidikan diyakini mampu menanamkan kapasitas bagi semua orang untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru sehingga dapat di peroleh manusia yang produktif. Bidang pendidikan menjadi salah satu yang mendapatkan perhatian pemerintah untuk ditingkatkan dengan tujuan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan secara keseluruhan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Untuk mencapai tujuan tersebut perlu adanya pembinaan dan pengembangan agar pendidikan generasi muda yang terampil, sesuai dengan kutipan dari Undang Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I Butir ke II yang berbunyi “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keperibadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Dalam kutipan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia agar memiliki kesehatan dan kebugaran, sehingga mempunyai fungsi yang sangat penting untuk menumbuhkan masyarakat yang seutuhnya. Hal ini dapat terlaksanakan melalui kegiatan olahraga, karena olahraga akan memberikan kesehatan dan kebugaran baik jasmani maupun rohani.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman dahulu sampai sekarang. Karena, Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari

gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya.

Selanjutnya sikap badan saat melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Saat siswa melakukan sikap badan melayang di udara kebanyakan kaki tumpu siswa tidak diluruskan, sehingga saat melayang di udara kedua kaki tidak ditekuk membuat posisi badan tidak dalam posisi jongkok. Sikap tubuh saat melayang menyerupai orang yang sedang berjongkok. Dan yang terakhir teknik mendarat, saat mendarat banyak siswa yang pendaratannya terletak pada pantat dan posisi tangan berada di belakang karena lengan tidak diayunkan ke depan sewaktu menyentuh pasir dan kaki siswa masih kaku, tegang dan tidak lentur, sehingga sendi lutut tidak siap menekuk pada saat yang tidak tepat.

Dalam nomor lompat jauh otot tungkai sangat berperan pada saat melakukan tolakan sewaktu melompat, dimana daya ledak otot tungkai terlihat mulai melakukan lari sampai melakukan tolakan, untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal faktor lain juga ikut berperan seperti kecepatan lari, awal lompatan, saat melayang, dan saat mendarat, kesemuanya memerlukan koordinasi yang di hubungkan oleh daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai adalah suatu kekuatan otot kaki bagian bawah dari pangkal paha sampai ujung tumit yang sewaktu waktu dapat menghasilkan daya ledak atau *eksplosive* power dalam awalan lompatan dengan mengeksplorasikan ledakan tersebut dengan beberapa jenis latihan.

Selain dari teknik-teknik yang telah diuraikan di atas siswa juga harus memiliki kondisi fisik yang baik saat melakukan lompat jauh. Terutama daya ledak pada otot tungkai saat akan melakukan tolakan dari papan tolakan. Serta siswa juga harus memiliki koordinasi gerak yang baik saat melakukan rangkaian gerak lompat jauh yang benar sehingga hasil lompatan menjadi sempurna.

Dari uraian tersebut, dapat dijelaskan kondisi siswa SMP NEGERI3 RAMBAH HILIR Kabupaten Rokan Hulu berdasarkan observasi diketahui bahwa beberapa teknik dasar harus dikuasai oleh siswa dengan baik, yaitu teknik awalan merupakan gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Pada saat siswa melakukan awalan banyak siswa yang berlari dengan irama langkah yang tidak tetap dan kecepatan lari siswa yang tidak teratur sehingga saat melangkah ke balok lompatan konsentrasi siswa menjadi terganggu. Berikutnya teknik tolakan atau tumpuan merupakan perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal secara cepat. Pada saat melakukan tolakan badan siswa tidak condong ke depan, sehingga titik berat badan tidak terletak pada kaki tumpu yang terkuat dan membuat hasil tolakan siswa menjadi tidak sempurna.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah tentang : Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya kelenturan terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu..
2. Kurangnya kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan kesempatan yang tersedia maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut : kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka penelitian untuk mengetahui Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu?

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian yang penulis lakukan, yaitu :

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga nomor lompat jauh.
2. Bagi guru, dapat dijadikan bahan tambahan untuk meningkatkan prestasi setiap siswa.
3. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini maka dapat mempermudah mencari data penelitian berikutnya.
4. Fakultas sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di perpustakaan.
5. Bagi penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar serjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di FKIP Universitas Islam Riau.
6. Bagi peneliti berikutnya dapat dijadikan bahan referensi dengan judul yang menyerupai.

