

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya.

Sedangkan kegiatan olahraga sebagai pendidikan seperti anak sekolah yang di asuh oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal, dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum dan disampaikan dengan Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional (PPSI).

Olahraga juga dilakukan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain lain. Diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dibawah tenaga tenaga profesional.

Olahraga juga dapat digunakan untuk mencapai prestasi yang maksimal melalui pertandingan pertandingan olahraga baik nasional maupun internasional yang sebelumnya di didik sedemikian rupa agar menjadi atlit inividu maupun tim yang berprestasi secara maksimal sehingga dapat meningkatkan martabat bangsa di mata dunia.

Hal ini sejalan dengan Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 tentang Olahraga Prestasi yang menyatakan: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan ketentuan sudah jelas bahwa olahraga tidak hanya sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesehatan. Tetapi juga dapat digunakan sebagai usaha untuk menghasilkan bibit yang prestasi secara maksimal dibidang olahraga khususnya. Karena prestasi tidak hanya dapat diraih dalam dunia pendidikan melainkan juga dalam dunia olahraga.

pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa.

Salah satu materi pendidikan jasmani adalah atletik. Olahraga atletik merupakan olahraga yang memiliki nomor nomor seperti halnya : nomor lempar, lompat, jalan dan lari. Olahraga ini pun membutuhkan kondisi fisik yang baik sehingga dapat mendukung keberhasilan dalam melakukan salah satu nomor dalam cabang atletik.

Dari semua gerak dasar dalam nomor atletik muncul berbagai cabang olahraga, khusus pada nomor lompat, ada beberapa cabang yaitu lompat tinggi,

lompat jauh, lompat galah dan lompat jangkit. Khususnya pada lompat tinggi yang gerakkan dasarnya lompat, teknik, tinggi badan, kekuatan kaki sangat berperan untuk melakukan lompat tinggi.

Lompat tinggi adalah salah satu nomor dalam cabang atletik, dimana seorang pelompat berusaha melompat ke atas dengan bertumpu pada satu kaki dengan sekuat kuatnya, agar dapat melayang keatas melewati mistar dan mendarat di matras, pada lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang ekonomis dan efisien, yaitu dengan tenaga yang menghasilkan lompatan yang tinggi.

Beberapa gaya pada lompat tinggi yaitu gaya lompat langsung, gaya *Straddle*, gaya *western* dan gaya *fosbury flop*. Salah satu faktor yang perlu di perhatikan dalam keterampilan lompat tinggi adalah daya ledak otot tungkai, karena merupakan bagian dari kesempurnaan lompatan seseorang, dan olahraga lompat tinggi sangat mengandalkan kaki untuk melakukan lompatan secara maksimal.

Salah satu faktor yang cukup vital juga dalam mendukung olahraga lompat tinggi yaitu daya ledak otot tungkai, hal ini cukup beralasan karena untuk menciptakan kemampuan melompati rintangan yang tinggi, daya ledak otot tungkai sangat membantu proses tercapainya hasil lompatan pada lompat tinggi tersebut.

Daya ledak otot tungkai adalah merupakan suatu kemampuan otot dalam melakukan aktivitas kerja dengan secepatnya dan waku yang sesingkat singkatnya, semakin cepat aksi yang dilakukan maka semakin baik pula hasil yang didapatkan dalam lompat tinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman, peneliti melihat banyak yang tidak bisa melakukan lompat tinggi dengan baik, hasil lompatan siswa masih banyak yang kurang memuaskan. Pelaksanaan lompat tinggi yang dilakukan siswa tidak maksimal, hal ini di pengaruhi oleh faktor teknik dasar serta kondisi fisik yang belum maksimal.

faktor kondisi fisik yang dimaksud yaitu, tinggi badan, kekuatan dan daya ledak. Pada hal ini peneliti melihat banyak siswa yang tinggi badannya kurang atau hanya sejajar dengan mistar sehingga saat melompat tubuh tidak cukup sampai dalam melewati mistar, dan kekuatan kaki siswa tidak cukup untuk menumpu berat badan mereka sehingga siswa menjatuhkan mistar saat melompat.

Lalu daya ledak otot tungkai siswa saat melakukan tolakkan untuk melompati mistar masih lemah karena tidak jarang siswa salah memilih kaki terkuat atau bahkan langsung menabrak mistar. hal ini karena belum terlatihnya siswa dalam melakukan lompatan dan juga lompat tinggi sehingga hasil yang dapat juga belum maksimal.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melihat apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai dalam melakukan lompat tinggi. Maka penulis tertarik ingin mengetahuinya melalui penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Tinggi Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengungkapkan masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya teknik terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura.
2. Kurangnya tinggi badan terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura.
3. Kurangnya kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura.
4. Kurangnya daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura.

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan dana maka peneliti membatasi masalah yang akan di teliti yaitu “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah “Apakah Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai

terhadap hasil lompat tinggi siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Siak Kabupaten Siak Sri Indrapura.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Peneliti : memperdalam pemahaman tentang olahraga atletik dan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana di FKIP UIR.
2. Siswa : sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan latihan dan mengukir prestasi dalam cabang lompat tinggi.
3. Guru : sebagai bahan masukan bagi guru terutama dalam memberikan pelajaran bagi siswa.
4. Peneliti selanjutnya : sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan di jadikan referensi untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.