

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan di jenjang pendidikan dasar dan menengah (Permendiknas, 2006). Pendidikan dasar meliputi Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah Tsanawiyah (MTs), sedangkan jenjang pendidikan menengah meliputi Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA)/Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Mata pelajaran ini bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani rohani, dan sosial serta menumbuhkan rasa sportivitas. Tujuan ini dicapai melalui muatan dan/atau kegiatan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam bentuk terstruktur formal dan muatan lokal.

Atletik adalah cabang olahraga yang harus dipelajari peserta didik melalui mata pelajaran PJOK, sesuai dengan SK Mendikbud No.0413/U/87. Atletik merupakan olahraga yang mencerminkan berbagai kegiatan berupa jalan, lari, lompat dan melempar. Atletik sering disebut sebagai induk dari segala cabang olahraga dikarenakan tiap cabang olahraga tidak pernah terlepas dari kegiatan atletik sebagai program pelatihannya (Rahmani, 2014:43).

Lompat merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik, yang terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada

satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat 4 teknik dasar gerakan, yaitu: (1) awalan, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan saat melayang di udara, (4) mendarat. Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok, gaya menggantung di udara (*hang/snapper*), dan gaya berjalan di udara (*hitch-kick*) (Giri, 2013:31).

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh harus didukung oleh berbagai kemampuan fisik dan unsur potensi biologis yang sangat berperan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal. Kemampuan kecepatan, dan daya ledak otot tungkai merupakan komponen kemampuan fisik. Sedangkan panjang tungkai merupakan salah satu unsur potensi biologis (Samsul, 2011:32).

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2017:125). Kecepatan juga merupakan salah satu karakter lari awalan yang baik pada nomor lompat.

*Power* atau daya ledak atau daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. Komponen daya ledak merupakan suatu kemampuan yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif seperti sprint, lari gawang, nomor lempar dan lompat dalam atletik.

Hasil maksimal dalam lompat jauh tak hanya memerlukan kecepatan dan daya ledak, namun juga memerlukan kontribusi panjang tungkai. Hal ini dikarenakan tungkai yang panjang akan dapat melakukan ayunan kaki yang lebih baik pada saat melakukan gerakan jangkauan kaki lebih jauh pada saat mendarat (Tanos, dkk, 2016:50). Peran panjang tungkai dalam lompat jauh juga diperlukan saat melakukan tolakan dengan bertumpu pada satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin kedepan. Orang yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat menghasilkan jangkauan langkah yang panjang pula dan akan berlari dengan cepat.

Memperhatikan uraian yang dikemukakan tersebut, diduga bahwa kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai merupakan komponen yang mendukung dalam lompat jauh, namun hal ini belum dibuktikan kebenarannya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran terhadap kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh.

Penelitian akan dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Raja untuk mengetahui dan menjawab permasalahan di atas. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Raja belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kemampuan fisik khususnya kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai. Maka dari itu akan diadakan penelitian yang diduga dapat membuktikan kebenaran dari tiga komponen yang mendukung dalam lompat jauh.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara guru mata pelajaran PJOK SMP Negeri 2 Tanjung Raja, beberapa peserta didik kelas VIII masih mengalami

kesulitan dalam melakukan lompat jauh. Teknik gerakan yang dilakukan peserta didik masih kurang tepat, seperti kecepatan awalan lari kurang maksimal dan tidak stabil, melakukan tolakan bukan dengan kaki yang terkuat, dan mendarat dengan pantat. Hal tersebut membuat hasil lompatan peserta didik kurang memenuhi kriteria, yaitu rata-rata kurang dari 3 meter. Standar prestasi lompat jauh yang disarankan adalah minimal 3 meter untuk putra dan 2,5 meter untuk putri (Nuh, 2013:144).

Berdasarkan uraian-uraian tersebut di atas dan mengarah pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Efrigansyah dari kandidat skripsi Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa; Universitas Bina Darma Palembang yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok peserta didik SMAN 1 Kelakar, Muara Enim” maka penulis mengambil keputusan untuk mengambil judul yang akan diteliti sebagai tugas akhir dari maha peserta didik untuk menyelesaikan studinya di jenjang strata satu (S1) yaitu “Hubungan antara Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raja.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana kecepatan lari peserta didik?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai peserta didik?
3. Bagaimana panjang tungkai peserta didik?

4. Bagaimana kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik?
5. Adakah hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik?
6. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik?
7. Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik?
8. Adakah hubungan antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik?.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. kecepatan lari peserta didik;
2. daya ledak otot tungkai peserta didik;
3. panjang tungkai peserta didik;
4. kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik;
5. hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik;
6. hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik;
7. hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik;
8. hubungan antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

##### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya berjalan di udara.

##### 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

###### a. Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi dan kemampuan pada cabang olahraga atletik.

###### b. Guru Mata Pelajaran PJOK

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik.

###### c. Sekolah Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang atletik.

###### d. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian serupa pada masa yang akan datang.