

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya peserta didik sekolah dasar. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan peserta didik melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Dunia pendidikan pada saat ini benar-benar sudah menyadari arti pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan. Terbukti disekolah-sekolah dari sekolah dasar sampai sekolah tinggi semua sudah mengenal olahraga baik olahraga yang tertuang dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) maupun melalui kegiatan ekstra pelajaran yang menuju prestasi (Iriyanto, 2014).

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan di Sekolah Dasar mulai dari kelas IV sampai kelas VI. Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa. Seorang guru dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal dan berhasil belajar kiranya tidak cukup hanya memberikan teknik dasarnya saja, karena dalam

lompat jauh banyak faktor yang turut mendukung keberhasilan seorang siswa, diantaranya metode pembelajaran yang sesuai, guru yang berkualitas dan mampu sebagai model yang baik dan benar, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik siswa yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung. Faktor lain yang turut menentukan kemampuan seseorang dalam lompat jauh, yaitu bakat, bentuk gerakan dan latihan, tingkat perkembangan faktor hasil belajar dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan dan keterampilan), minat dan kemauan (Bernhard, 2013).

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam rangka memilih atau menyeleksi siswa lompat jauh, maka sangat tepat seorang sprinter sebagai alternatif pilihan utama, karena seorang sprinter telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan lari. Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama di udara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh. Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang

memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya.

Menurut Purnomo (2014), lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor yang tergabung dalam cabang olahraga atletik yang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Untuk lompat jauh gaya jongkok, kedua kaki diangkat diatas kedepan. Sambil melayang diudara badan dibulatkan (dibungkukkan), kedua lutut ditekuk (dibengkokkan), kedua tangan kedepan kepala ditundukkan. Pada waktu akan mendarat, segera kedua kaki diluruskan untuk memperoleh jangkauan yang lebih jauh. Mendarat pada kedua kaki, kedua lutut dibengkokkan, berat badan dibawa kedepan, kedua tangan ke depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Amirul Mukminin (2016), dengan judul Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta, dengan subyek penelitian sejumlah 15 responden. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, 1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $3,030 \geq 1,76$ dengan taraf signifikansi 5%. 2) ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} \geq$

t_{tabel} yaitu $4,666 \geq 1,76$ dengan taraf signifikansi 5%. 3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $3,376 \geq 1,76$ dengan taraf signifikansi 5%. 4) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40. meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $5,935 \geq 1,76$ dengan taraf signifikansi 5%. 5) ada hubungan yang signifikan antara gabungan dari panjang tungkai, power tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ yaitu $8,859 \geq 3,48$ dengan taraf signifikansi 5%. Dari analisis data diperoleh besarnya sumbangan variabel panjang tungkai sebesar 12,0% terhadap hasil lompat jauh, power tungkai sebesar 17,4% terhadap hasil lompat jauh, kekuatan otot perut sebesar 1,2% terhadap hasil lompat jauh, kecepatan lari 40 meter sebesar 47,4% terhadap hasil lompat jauh.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan mempunyai siswa yang banyak memiliki sarana prasarana dan fasilitas lain yang mendukung. Namun dalam masih dijumpai kendala-kendala lain, antara lain: lapangan yang sempit (hanya memakai halaman sekolah untuk kegiatan pembelajaran Penjas), yang menyebabkan siswa kurang tertarik dan kurang berminat mengikuti pembelajaran atletik.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018?
2. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018?
3. Adakah hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018;
2. hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018;
3. hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dari berbagai pihak. Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi Siswa, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok serta mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di lembaga pendidikan. Dengan dilakukannya penelitian ini, seorang guru Penjas di Sekolah yang akan mengetahui potensi siswanya dalam lompat jauh gaya jongkok akan semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan pembelajaran lompat jauh pada khususnya.

3. Bagi Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

4. Bagi Penelitian

Diharapkan dapat mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam atletik terutama lompat jauh gaya jongkok, dan mengetahui kekurangan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk mengoreksi diri.

5. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang sepakbola khususnya jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan pada cabang olahraga atletik.