

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik (Haryanto, 2010).

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi bidang olahraga. Dan lompat jauh adalah salah satu dari nomor atletik. 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 sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat jauh dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya didalam lompat jauh terdiri dari tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*sit down in the air*), lompat jauh gaya berjalan di udara

(*walking in the air*) dan lompat jauh gaya menggantung di udara (*schnepper/hang style*) (Kosasih, 2007).

Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik diperlukan unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan. Kecepatan dalam lompat jauh berperan sebagai momentum horizontal sedangkan kekuatan berperan sebagai momentum vertikal. Perpindahan momentum horizontal ke momentum vertikal diharapkan dapat mengangkat titik berat badan setinggi mungkin untuk mendapat sikap badan di udara lebih lama untuk mencapai lompatan yang maksimal. Untuk itu akan tercipta kemampuan fisik daya ledak. Daya ledak merupakan penggabungan antara kekuatan dan kecepatan maksimal tungkai yang berperan sangat besar pada saat melakukan tumpuan. Dengan kecepatan lari pada awalan dan kekuatan tungkai akan membantu perubahan arah di saat melakukan tumpuan ke arah untuk mendapatkan sudut yang ideal dan dengan mendapatkan lompatan yang maksimal (Purnomo, 2011)

Dari wawancara awal yang penulis lakukan pada guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) SMA Negeri 10 Palembang diketahui kemampuan beberapa siswa kelas XI untuk praktek lompat jauh masih kurang optimal. Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa merasakan bahwa pelajaran lompat jauh sulit dipelajari dan dipahami, sehingga siswa kurang tertarik mempelajari dan melakukan permainan lompat jauh.

Oleh karena itu, jika guru ingin meningkatkan hasil lompat, maka guru perlu melakukan inovasi salah satunya yaitu Dengan adanya berbagai macam bentuk-

bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi, tujuannya adalah untuk membantu dan memudahkan siswa untuk lebih mudah dalam melakukan gerak dasar lompatan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut ;

1. Apakah ada hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang?.
2. Seberapa besar hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang?.

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang.

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang.

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

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

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melakukan olahraga atletik khususnya lompat jauh.

2. Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

3. Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam perencanaan peningkatan prestasi mata pelajaran PJOK pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.