

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Oleh karena itu pendidikan dapat dan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (Mustafa 2022).

Pembangunan pendidikan adalah komponen pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan. upaya pendidikan sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional. Menurut (Mustafa and Dwiyoogo 2020) Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran sekolah yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh keterampilan motorik halus dan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Sedangkan pendapat (Drijvers et al., 2022) *Physical education is an integral part of holistic education and physical activity is taught in schools to promote an active lifestyle*. Pendidikan jasmani

adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian

Menurut (Bowler, 2019) *Physical education, and the wider school environment, are located by many internationally as a central source for learning about and participating in healthy, active lifestyles*. Pendidikan Jasmani harus dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia adalah dengan membangun pendidikan olahraga dan jasmani. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kurikulum, metode, sarana, dan prasarana untuk mendukungnya, dan kesadaran dan kesabaran dari elemen pendidikan dalam pelaksanaannya. Pendidikan jasmani dan keolahragaan dilembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (di luar jam sekolah).

Berdasarkan (UU No 11 Tahun 2022, 2022) tentang keolahragaan nasional dinyatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Dalam lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmani yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoritis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik salah satunya melalui olahraga cabang atletik.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa sekolah menengah pertama. (Refiater, Liputo, and Haryanto 2022) *The athletic subjects studied are basic human movements in everyday life, namely walking, running, jumping and throwing.* Menurut (Nur Aeni, Rusli, and La Ode Rusdin 2021) Lompat Jauh adalah 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 cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh- jauhnya. Dalam melakukan lompatan harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Majid, Sumantri, and Perdima 2024).

Pembelajaran atletik di SMP merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan

kegiatan olahraga atletik. Pendapat (Anggraeni et al., 2021) unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik yang melibatkan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan teknik untuk mencapai lompatan tertinggi atau terjauh dari titik awal. (Zafar, 2010) menyatakan lompat jauh terbagi dalam beberapa fase diantaranya: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Lompat jauh merupakan salah satu disiplin atletik yang melibatkan kombinasi kecepatan, kekuatan, dan keterampilan teknis. Menurut (Amahoru et al., 2020) Prestasi yang baik dalam lompat jauh dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan prestasi atletik secara keseluruhan.

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Pasundan et al., 2017). Menurut (Nicolae et al., 2017) *The long jump is defined as an athletic event in which the jumper combines three motor qualities - strength, speed and agility*. 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. Menurut (Hasruddin, 2018) 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.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Belitang yaitu Siswa ekstrakurikuler atletik di tingkat SMP seringkali menghadapi tantangan dalam mengembangkan kemampuan dasar mereka dalam berlari cepat, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan lompatan jauh yang optimal. Sebagian besar pelatihan yang dilakukan di sekolah-sekolah umumnya lebih berfokus pada latihan lompat jauh itu sendiri, tanpa memberikan perhatian khusus pada aspek pengembangan kecepatan lari yang merupakan dasar penting dalam menghasilkan lompatan yang maksimal, kurangnya variasi model latihan yang spesifik dan efektif untuk meningkatkan kecepatan dan hasil lompat jauh pada siswa. Sehingga perlu adanya suatu pengembangan metode latihan yang dapat diterapkan dan disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP. Seperti yang diketahui siswa SMP mempunyai kematangan emosinya yang berbeda mulai dari yang stabil atau baik dan kemampuan dalam mengontrol emosi berbeda dengan orang lain (Hastutiningtyas et al., 2021). Model latihan yang kurang tepat dapat mengakibatkan waktu dan upaya yang tidak efisien. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa SMP.

Kecepatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat. Menurut (Chen, 2018) "*The special maximum speed capability refers to the max speed the sprinter can get and*

the duration of the max speed” .Pada saat lari cepat, kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot, elastisitas otot, Kecepatan lari sangat dibutuhkan pada tahap awalan dalam lompat jauh sehingga menghasilkan hasil yang maksimal (Arif, 2021). Pendapat (Deswanti et al., 2020) kecepatan suatu kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat, pada saat lari kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot dan elastisitas otot.

Kecepatan merupakan hal yang penting untuk menunjang prestasi pelompat jauh. Dengan kecepatan yang baik akan menghasilkan lari yang kencang, sehingga ketika mencapai balok tumpuan kecepatan tersebut akan diubah menjadi gaya, tolakan ke atas dengan menggunakan kaki tumpuan yang terbaik (Yunus et al., 2018). Didalam lompat jauh kecepatan lari sangat dibutuhkan pada saat tahap awalan karena bisa menghasilkan tolakan yang maksimal. Dapat disimpulkan bahwa perlunya metode latihan kecepatan untuk dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SMP.

Berdasarkan kebutuhan penelitian terkait pengembangan model latihan *speed* 40 meter untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Belitang, ditemukan bahwa performa lompat jauh siswa secara umum masih memerlukan peningkatan, terutama dalam komponen kecepatan dan daya ledak otot kaki. Hal ini terlihat dari observasi awal yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keterbatasan dalam fase *approach run* (lari awalan) dan fase *take-off* (tolakan), yang merupakan elemen penting dalam keberhasilan lompat jauh.

Fase lari awalan yang optimal membutuhkan kecepatan maksimal dalam jarak pendek (sekitar 30–40 meter) untuk menghasilkan momentum yang cukup sebelum melakukan tolakan. Berdasarkan kajian awal, mayoritas siswa menunjukkan kecepatan yang belum memadai untuk mendukung tolakan yang efektif. Selain itu, siswa juga memerlukan penguasaan teknik yang terintegrasi antara kecepatan dan koordinasi gerakan saat tolakan dan melayang di udara. Oleh karena itu, pengembangan model latihan *speed 40* meter menjadi kebutuhan utama untuk mengatasi masalah tersebut. Model latihan ini diharapkan dapat memberikan pendekatan sistematis untuk meningkatkan kecepatan lari awalan, daya ledak otot kaki, dan koordinasi gerakan yang sinergis dalam lompat jauh. Program ini juga harus dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik usia siswa SMP, durasi latihan yang efektif, serta variasi latihan yang dapat menjaga motivasi siswa.

Realisasi dari model latihan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan hasil lompat jauh siswa, tetapi juga memberikan kontribusi positif pada pengembangan kemampuan atletik dasar mereka secara keseluruhan. Dengan demikian guru dituntut harus kreatif dan inovatif dalam mendesain suatu latihan yang menarik, menyenangkan dan mudah diterapkan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP. Karena dengan dikembangkannya suatu model latihan yang baru terutama dalam olahraga lompat jauh dapat memudahkan guru dan siswa dalam proses latihan. Oleh karena itu penulis sangat tertarik untuk mengembangkan dan melakukan penelitian yaitu dengan judul “Model latihan *speed 40* meter untuk

Meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Belitang”.

Pemecahan masalah dalam penelitian ini yaitu memberikan alternative dan inovasi dalam latihan lompat jauh untuk siswa SMP. Rancangan model latihan yang dikembangkan bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Belitang dengan mengintegrasikan latihan speed 40 meter yang sudah ada. Model ini menggabungkan latihan kecepatan sprint 40 meter dengan latihan kekuatan kaki dan teknik lompat jauh. Latihan speed 40 meter bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari siswa, yang merupakan faktor penting dalam lompatan jauh, sedangkan latihan kekuatan dan teknik lompat jauh akan memperkuat otot kaki dan memperbaiki teknik *take-off* serta penerbangan.

Model ini disusun dalam siklus latihan selama 6 minggu, dimulai dengan penguatan dasar kecepatan dan teknik, kemudian meningkat intensitasnya, hingga mencapai simulasi lompatan jauh yang lebih optimal. Dengan model ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kecepatan sprint serta jarak lompatan jauh mereka secara signifikan. Penelitian ini akan menghasilkan sebuah produk berbentuk modul latihan speed 40 meter yang dirancang sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Sehingga sangat bermanfaat bagi guru maupun siswa sebagai media alternatif dalam proses latihan sebagai aktivitas jasmani yang berorientasi pada hasil lompat jauh untuk siswa SMP.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latarbelakang masalah didapat beberapa masalah meliputi beberapa hal berikut:

1. Kurangnya variasi latihan lompat jauh, kekurangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan secara langsung berdampak pada hasil lompat jauh.
2. Kurangnya pemantauan terhadap hasil lompat jauh secara langsung.
3. Belum tercapainya tujuan pembelajaran atletik karena kurangnya media penunjang dalam belajar atletik untuk siswa
4. Kurangnya variasi latihan kecepatan sehingga hasil lompat jauh kurang maksimal

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian yang telah dikemukakan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana mengembangkan model latihan speed 40 meter untuk siswa SMP Negeri 1 Belitang?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengembangkan model latihan speed 40 meter untuk siswa SMP Negeri 1 Belitang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian pengembangan (Research and Development) ini antara lain:

1. Bagi siswa, dengan adanya model latihan ini diharapkan siswa lebih mudah dalam melakukan latihan lompat jauh
2. Bagi guru, diharapkan mampu memudahkan guru dalam menyampaikan informasi pembelajaran atletik pada materi lompat jauh kepada siswa, serta membantu guru dalam meningkatkan mutu pendidikan dengan pengadaan media pembelajaran yang sesuai kebutuhan siswa saat ini.
3. Bagi sekolah, model yang dikembangkan dapat diterapkan sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh.
4. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman baru tentang model latihan sesuai dengan karakteristik siswa SMP
5. Bagi masyarakat, dapat menjadi bahan masukan untuk mengembangkan model latihan speed untuk meningkatkan hasil lompat jauh atau sebagai pedoman untuk mengembangkan model latihan yang lain.

1.6 Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dikembangkan adalah berupa modul model latihan speed 40 meter. Spesifikasi yang diharapkan pada produk penelitian adalah sebagai berikut.

1. Produk berupa model latihan *speed* 40 meter yang terdiri dari 5 bentuk variasi latihan speed 40 meter yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP
2. Produk mengimplementasikan kegiatan belajar menarik sehingga dapat dijadikan bahan ajar alternatif bagi guru dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh.

3. Modul dilengkapi gambar-gambar pendukung dan relevan pada variasi latihan.

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan model latihan ini mengacu pada beberapa asumsi sebagai berikut ini.

- a. Pembelajaran masih bersifat konvensional perlu adanya variasi latihan sehingga tidak monoton.
- b. Belum tersedianya sumber pembelajaran yang berupa modul mengenai model latihan speed 40 meter yang memungkinkan siswa belajar mandiri
- c. Pengembangan dilakukan atas dasar prosedur utama dalam penelitian pengembangan yaitu dari potensi dan masalah, mengumpulkan informasi, merancang produk awal, validasi, revisi produk, uji coba dan revisi produk.

Keterbatasan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut

- a. Modul yang dikembangkan hanya memuat model latihan speed 40 meter untuk siswa SMP
- b. Uji coba yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah uji coba terbatas