

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagian besar penduduk bumi sangat kenal dengan olahraga yang satu ini. Bahkan, boleh jadi, semua orang yang tubuhnya normal pernah mempraktikkannya, walau tidak dalam rangka perlombaan. Hal ini disebabkan karena atletik, khususnya lari, bukanlah olahraga yang asing lagi dan telah menjadi sebuah “kebutuhan”. Atletik merupakan induk dari seluruh olahraga yang ada di dunia. Hal ini disebabkan gerakan atletik merupakan bagian dari gerakan dasar olahraga tersebut. Contohnya, dalam olahraga sepak bola memerlukan lari dan melompat. Cabang olahraga atletik memiliki beberapa nomor perlombaan, diantaranya lari, lompat, dan lempar.

Sejarah atletik dunia dapat kita lacak pada masa-masa yang sangat lampau, tepatnya pada masa awal peradaban manusia. Aktivitas lari yang merupakan cikal bakal atletik telah dipraktikkan oleh manusia purba sebagai sarana menjaga eksistensi dirinya. Manusia berlari untuk mengejar binatang buruan atau sebaliknya, menjauh dari binatang dan musuh yang memburunya. Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi.

Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet. Adapun gaya straddle dimana ketiga badan melewati mistar dengan

Gaya Fosbury Flop, Gaya Gunting (*scissors*), Gaya Gunting Sisi (*western Roll*), Gaya Guling (*straddle*)

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat pada saat mereka melakukan lompat tinggi, mereka rata-rata tidak dapat melakukan lompat tinggi dengan baik. Beberapa siswa dalam melakukan lompat tinggi memiliki *power* otot tungkai yang lemah, padahal dalam melakukan lompat tinggi diperlukan *power* otot tungkai yang baik. Menurut Neumann dalam Sukirno (2012: 158), “Daya ledak atau *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen dasar motorik atau kemampuan gerak yang menunjang pada olahraga dan permainan”. Peneliti juga mendapati beberapa siswa yang memiliki berat badan yang berlebih kesulitan dalam melakukan lompat tinggi yang baik. Berat badan berlebih atau *obesitas* sangat sulit melakukan gerakan lompat tinggi. Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Menurut Cipto Surono dalam Mabella 2000 : 10, mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Peneliti ingin melakukan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang telah memiliki prestasi dalam cabang olahraga atletik dengan menjuarai kejuaraan daerah atletik tingkat Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Ogan Ilir dan mengidentifikasi berapa besar signifikan hubungan *power* otot tungkai dan berat badan terhadap kemampuan lompat tinggi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti mengambil judul penelitian yaitu "Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasar uraian tentang latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. belum diketahui kekuatan otot tungkai kekuatan otot tungkai siswa;
2. belum dikethui berat badan siswa;
3. hasil lompat tinggi siswa kurang memuaskan;
4. belum diketahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat tinggi;
5. belum diketahui berat badan siswa dengan hasil lompat tinggi;
6. belum diketahui hubungan *power* otot tungkai dan berat badan dengan hasil lompat tinggi siswa.

1.3 Batasan Masalah

Berdasar indentifikasi masalah di atas, fokus penelitian dibatasi pada:

1. *power* otot siswa;
2. berat badan siswa;
3. hasil lompat tinggi siswa;

4. hubungan antara *power* otot tungkai dan berat badan dengan hasil lompat tinggi siswa;
5. penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat, khususnya siswa putra kelas VIII.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasar batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana *power* otot tungkai siswa?
2. Bagaimana berat badan siswa?
3. Bagaimana hasil lompat tinggi siswa?
4. Bagaimana hubungan *power* otot tungkai dan berat badan dengan hasil lompat tinggi siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui :

1. *power* otot tungkai;
2. berat badan siswa;
3. hasil lompat tinggi siswa;
4. hubungan *power* otot tungkai dan berat badan dengan hasil lompat tinggi siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Siswa

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan motivasi dan hasil lompat tinggi.

2. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran penjasorkes khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.

4. Peneliti

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

5. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam mata pelajaran penjasorkes, khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.