

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses sistematis untuk meningkatkan martabat manusia secara holistik yang memungkinkan potensi diri (afektif, kognitif dan psikomotor) berkembang secara optimal yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Menurut Gafur (1983:8-9) 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 yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani secara umum memiliki tujuan yang berbeda dengan pelatihan jasmani seperti halnya dalam olahraga prestasi. Pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (*multilateral*) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Pada tataran individu, pendidikan jasmani dapat mengembangkan pola hidup sehat, mengurangi tekanan atau meningkatkan kinerja, meningkatkan

daya saing, dan membentuk sikap dan perilaku yang prososial. Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan upaya panjang yang menuntut ketuntasan dan kesadaran semua pihak. Secara filosofis, kegiatan jasmani sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan. Sebagai salah satu aspek pendidikan telah dirancang guna mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani.

Landasan pendidikan jasmani bagi semua orang (*sport for all*) makin memasyarakat, karena olahraga sifatnya terbuka bagi semua lapisan sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status sosial atau derajat di masyarakat olahraga tetap dan akan tetap menjadi milik semua lapisan (Husdarta, 2011:171-172).

Pendidikan jasmani secara umum memiliki tujuan yang berbeda dengan pelatihan jasmani seperti halnya dalam olahraga prestasi. Pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (*multilateral*) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik.

Atletik adalah cabang olahraga paling tua dan merupakan induk dari cabang olahraga, oleh karena itu atletik kerap disebut sebagai *the mother of sport* (Kosasih,1994:20).

Atletik berasal dari kata Yunani *athlon* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet).

Atletik adalah satu cabang olahraga yang di perlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan , lari, lempar, lompat (Gilang, 2007:34). Berdasarkan pendapat-pendapat

tersebut maka dapat peneliti simpulkan bahwa atletik adalah olahraga yang meliputi gerakan-gerakan alami manusia yaitu gerakan lari, jalan, lompat dan lempar.

Atletik merupakan salah satu sarana pendidikan jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani di sekolah. Di samping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar anak, karena dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi. Dengan demikian olahraga atletik dapat menjadi landasan yang penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga yang lain.

Atletik dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Selama beberapa tahun terakhir lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti oleh atlet. Ada tiga gaya dalam lompat jauh yaitu lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung di udara dan lompat jauh gaya berjalan di udara. Menurut Carr (2003:135) persyaratan lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan meloncat dan atlet tidak perlu harus melakukan teknik menendang untuk mendapatkan jarak yang memuaskan.

Pendidikan jasmani tidaklah menciptakan anak untuk menjadi atlet, akan tetapi sebagai guru penjas haruslah mempunyai rasa kepedulian dan tanggung jawab untuk memberikan pembelajaran yang baik dan tepat sehingga anak dapat menyalurkan bakatnya khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Seorang guru hendaknya dapat memberikan kegiatan tambahan di luar jam pelajaran berupa ekstrakurikuler untuk dapat menyalurkan bakat siswanya.

Prestasi olahraga khususnya di bidang olahraga cabang atletik lompat jauh nampaknya masih perlu terus dikembangkan lagi baik secara fisik, teknik dan strateginya. Mengingat pada kenyataannya bahwa prestasi kita bila dibandingkan dengan negara-negara di tingkat asia masih jauh tertinggal. Disinilah peran guru pendidikan jasmani untuk mengenalkan atletik lompat jauh kepada siswa baik pada jam pelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Alangkah lebih baik jika anak dikenalkan dan dibina mulai sejak dini.

Unsur-unsur pendukung dalam pencapaian prestasi lompat jauh secara fisiologis sangat banyak sekali, diantaranya adalah postur tubuh, otot perut, panjang tungkai dan lain-lain. Secara tidak langsung unsur lain juga ikut mendukung, misalnya kelenturan, kecepatan dalam bereaksi dan kecepatan dalam bergerak, ketepatan dalam melakukan reaksi gerak dan koordinasi dalam gerakan secara menyeluruh.

Maka berdasarkan wawancara peneliti dengan guru mata Pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes), oktavian Arianto S.Pd, di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kab. Muara Enim, banyak sekali siswa yang belum tahu cara melakukan Lompat Jauh Gaya Menggantung, padahal sarana dan prasarananya lengkap. Hal itu dikarenakan siswa saat ini lebih sering banyak melakukan kegiatan cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, sehingga atletik kurang banyak dilakukan oleh siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kab. Muara Enim

Faktor-faktor yang diduga kuat mempunyai hubungan hasil dari lompat jauh gaya menggantung adalah kekuatan otot tungkai dan *sit up*. Dengan demikian peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan *Sit Up* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kab. Muara Enim.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalahnya :

- a) Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung?.
- b) Apakah ada hubungan *sit up* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung?.
- c) Belum diketahui hasil lompat jauh gaya menggantung siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kabupaten Muara Enim;
- d) Belum diketahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan *sit up* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswa kelas X;

### **1.3. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah. Peneliti membatasi ruang lingkup dari permasalahan. Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu di teliti dan di analisis untuk memecahkan permasalahan. Setelah mencermati dari latar belakang di tersebut di atas, maka permasalahan yang akan di kaji adalah :

- a) Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung;
- b) Hubungan *sit up* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung;
- c) Hasil lompat jauh gaya menggantung siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kab. Muara Enim

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ‘‘Apakah ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan sit up dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMA N 1 lembak Kabupaten Muara Enim.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan sit up dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kabupaten Muara Enim.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi peningkatan mutu pendidikan di sekolah. Secara rinci sumbangan yang diharapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi peneliti, sebagai bekal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi pendidikan olahraga;
- 2) Bagi sekolah, dapat memotivasi siswa dalam peningkatan kemampuan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, khususnya pembelajaran atletik.
- 3) Bagi guru pendidikan jasmani, untuk mengembang kan pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh;
- 4) Bagi siswa, dapat menambahkan wawasan tentang pembelajaran atletik dengan baik, khususnya materi lompat jauh.

5) Bagi universitas Bina Darma Palembang, hasil penelitian ini di harapkan juga sebagai informasi atau acuan dan sekaligus memberikan rangsangan dalam melakukan penelitian bagi peneliti lain di masa yang akan datang.