

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang sangat penting. Sejak manusia hidup di abad sebelum masehi sampai pada zaman modern ini, manusia selalu melaksanakan kegiatan olahraga dalam upaya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani disamping meningkatkan ketangkasan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam penyelenggaraannya pendidikan jasmani adalah sangat penting yang memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritik, mental, intelektual, emosional dan sosial di luar sekolah. Secara umum pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor anak didik melalui aktifitas fisik. Guru pendidikan jasmani dapat mewujudkan tujuan dengan mengajarkan dan meningkatkan aktifitas jasmani dengan bimbingan tujuan pendidikan. Kondisi demikian akan memperoleh dampak yang sangat baik bagi perkembangan pendidikan jasmani dalam kontak pendidikan secara keseluruhan.

Kegiatan belajar mengajar merupakan sarana interaksi guru dengan siswa sebagai suatu proses dalam rangka mencapai tujuan pengajaran guru sebagai salah satu sumber belajar berkewajiban menyediakan lingkungan belajar yang kreatif bagi kegiatan belajar anak didik. Dengan seperangkat teori dan

pengalamannya guru mempersiapkan program pengajaran dengan baik dan sistematis.

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, peran guru masih sangat di perlukan dalam upaya menjadikan kegiatan pendidikan jasmani sebagai sarana pendidikan pada umumnya dan pembentukan keterampilan gerak pada khususnya. Untuk itu guru pendidikan jasmani perlu memilih dan menggunakan cara-cara pengajaran yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran, sehingga dari kegiatan pendidikan, anak didik akan memperoleh pengalaman belajar gerak yang efektif.

Atletik merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang disajikan di kurikulum sekolah. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang ada, karena unsur dari atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar. Untuk menguasai teknik dalam atletik perlu adanya metode dan tahapan latihan yang sistematis untuk menunjang keterampilan dalam melakukan teknik dasar. Salah satunya adalah nomor lompat jauh merupakan salah satu bagian dari atletik, dimana seorang atlet melakukan lompatan sejauh mungkin untuk mencapai hasil maksimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Irwan Karyadi (2006:38) menjelaskan bahwa "Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah melakukan lompatan sejauh mungkin pada bak pasir".

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power menolak ini

dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya pun akan jauh.

Berkenaan dengan faktor fisik, berat dan tinggi badan juga menjadi alasan jauh tidaknya hasil lompatan yang dilakukan oleh seorang pelompat jauh, maka dari itu perlu kita mengetahui batasan- batasan dimana berat dan tinggi badan yang ideal untuk seorang pelompat jauh.

Berat badan adalah variabel antropometri yang paling sering diukur, dan secara umum diukur dengan yang tinggi. Akurasi dapat di tingkatkan dengan memperhatikan detail-detail kecil seperti pakaian yang dipakai oleh subyek yang diukur. Berat adalah jumlah massa yang dimiliki tubuh. (Bayu Rahadian, 2008:13)

Tinggi badan adalah suatu ukuran seseorang yang diukur dari jarak alas kaki sampai dengan kepala bagian atas pada sikap berdiri dengan satuan centimeter (cm). Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat *take-off* diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyesuaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang dihasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah dipelajari di lapangan. Latihan fase menolak ini lebih banyak ditekankan pada bentuk latihan dinamis yang merupakan kombinasi lari dan lompat.

Berdasarkan informasi tersebut, dan untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap hasil lompatan, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng.

B. Identifikasi Dan Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan sebagai berikut :

Dalam penelitian ini membahas tentang hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok sehingga peneliti mendapatkan hubungan yang signifikan terhadap indeks massa tubuh (IMT). IMT didapat dengan memasukkan ukuran tinggi dan berat badan kedalam rumus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah telah dikemukakan permasalahan yang dicari jawabannya melalui penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

Adakah hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompatan pada lompat jauh pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng ?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah kajian teori mengenai cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok.
- b. Untuk menambah perbendaharaan penelitian dalam dunia pendidikan, khususnya dalam Karya tulis ilmiah dalam rangka mengembangkan khasanah ilmiah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Dapat digunakan sebagai tolak ukur hasil belajar sehingga siswa dapat melihat hasil yang telah diraihny dan untuk dapat lebih meningkatkan lagi motivasi belajar yang lebih baik di bidang olahraga atau pendidikan jasmani.

b. Bagi Guru

Sebagai informasi agar dapat memilih olahraga yang tepat dalam penyampaian materi agar siswa lebih giat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

c. Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan sebagai hasil pengamatan langsung serta dapat memahami penerapan disiplin ilmu yang diperoleh selama di perguruan tinggi.

d. Bagi instansi atau sekolah

Agar dapat di jadikan pedoman dan pengembangan disekolah atau instansi tersebut.