

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas-aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki karakter serta *sportif* yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Atletik adalah salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD) dan sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan sederajat, Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sederajat. Karena atletik ini merupakan dasar dari cabang olahraga lainnya, atau *mother of sport*. Atletik ini meliputi beberapa nomor, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat. Siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan tahun pelajaran 2014 adalah sampel yang digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Dalam hal ini peneliti disini memiliki alasan tersendiri kenapa saya memilih siswa kelas X, yaitu siswa kelas X merupakan siswa yang perjalanannya mereka masih panjang di SMA Negeri 1 Batuan, jadi setelah melakukan penelitian peneliti disini bisa membantu atau memberikan informasi

kepada guru SMA Negeri 1 Batuan bahwasanya anak tersebut sangat bagus dalam bidang atletik, khususnya pada nomor lari dan lompat. Siswa putra merupakan siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, karena siswa putra disini secara fisik perbedaannya tidak begitu jauh atau hampir sama, dibandingkan dengan siswa putri.

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor, salah satunya adalah lompat jauh. Menurut Priatna (2008:50) bahwa “ Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik. Tujuan olahraga ini adalah melompati bak pasir dengan seluruh badan kita. Pemenangnya adalah orang yang melompati bak pasir dengan jarak yang paling jauh dari garis start”. Olahraga lompat jauh sangat membutuhkan kecepatan lari. Oleh karena itu, banyak atlet lari jarak pendek ikut juga berlomba dalam lompat jauh.

Gaya-gaya pada cabang olahraga lompat jauh terdapat berbagai macam, antara lain gaya jongkok, gaya gantung dan gaya berjalan di udara. Demikian dengan lari yang merupakan cabang olahraga atletik dan banyak dilakukan oleh manusia baik dalam keseharian untuk menjaga kesegaran tubuhnya maupun dalam rangka perlombaan.

Didalam lari terdapat beberapa nomor yang digunakan antara lain, Lari jarak pendek/sprint 100 m, 200 m, 400 m dan menengah yaitu 800 m, 1500 m, 3000 m, jarak jauh 5000 m, 10.000 m, 100 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang, marathon dan estafet yaitu 4x100 m, 4x200m , 4x400m (Priatna Eri, 2008:11).

Menurut Sidik (2013:2)“Nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang. Kebutuhan yang relatif penting untuk lari sprint sangat beragam tergantung pada kategori usia (Ballesteros,1999),tetapi yang paling dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari sprint dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa “*sprint*” yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya.

Kecepatan dalam lari sprint dan gawang adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*).

Tujuan dasar dalam nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan. Untuk mencapai tujuan ini atlet harus fokus pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal.

Dengan demikian bisa disimpulkan, bahwa olahraga lompat jauh adalah olahraga yang membutuhkan kecepatan lari secepat-cepatnya atau secepat mungkin untuk mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya yang dilakukan pada saat awalan. Penelitian yang relevan antara kecepatan lari dengan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,8203701 yang artinya ada hubungan.

SMA Negeri 1 Batuan merupakan sekolah yang berdiri pada tahun 2010 dan bisa dikatakan minim prestasi. Pertama kali SMA Negeri 1 batuan ini satu atap sama SMP Negeri 4 Sumenep dan setelah dua tahun SMA Negeri 1 Batuan ini membangun suatu tempat/bangunan sendiri yang terletak di sebelah utara mesjid Al-huda sekitar 300 meter dari jalan raya. Sampai saat ini SMA Negeri 1 batuan masih belum berprestasi didalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari dan lompat jauh. Maka dari itu peneliti disini ingin melihat kemampuan siswa SMA Negeri 1 batuan dalam prestasi olahraga atletik. selain itu SMA Negeri 1 Batuan belum pernah dijadikan obyek penelitian, khususnya pada cabang olahraga, untuk itu peneliti disini ingin meneliti prestasi siswa kelas X putera SMA Negeri 1 Batuan pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang lari dan lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Tinggi Loncatan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan:

1. Sekolah baru
2. Tidak adanya prestasi
3. Lompat jauh gaya Jongkok
4. Pada siswa SMA Negeri 1 Batuan
5. Kecepatan lari
6. Tinggi loncatan

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah sesuai dengan maksud peneliti, maka sangat penting dijelaskan terlebih dahulu batasan penelitian, baik dari segi materi, lokasi atau subjek penelitian.

1. Dari segi materi ini, penulis akan melakukan penelitian tentang hubungan kecepatan lari 50 meter dengan lompat jauh gaya jongkok.
2. Penulis melakukan penelitian tentang Hubungan tinggi loncatan dengan lompat jauh gaya jongkok.
3. Penelitian ini hanya menggunakan sampel siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan tahun ajaran 2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan Antara Kecepatan Lari Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014 ?
2. Adakah hubungan Antara Tinggi Loncatan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014 ?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari Terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas x SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tinggi loncatan Terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas x SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini bermanfaat antara lain:

1. Bagi peneliti/mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai bahan dasar untuk memberikan informasi dan pertimbangan didalam mengajar khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lari cepat dan lompat jauh.
3. Bagi kampus adalah sebagai referensi dan bahan bacaan serta informasi tentang hasil penelitian dalam cabang olahraga atletik dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan penelitian dibidang olahraga bagi mahasiswa selanjutnya.
4. Bagi pengembangan ilmu adalah dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teori dalam pembelajaran pada cabang olahraga atletik khususnya pada lari cepat dan lompat jauh, selain itu penelitian ini sebagai referensi penelitian selanjutnya.