

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum berjalan efektif seperti yang diharapkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada peserta didik. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sehingga menarik dan menyenangkan.

Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. (Depdiknas,2004). Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum sekarang ini adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Didalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung diudara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati terutama di daerah pedesaan seperti di SD Negeri daleman I, hal ini salah satunya disebabkan karena faktor prasarana yang tidak mendukung, serta pada umumnya peserta didik lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain seperti bermain bola kaki (sepak bola) dan permainan bola kecil (kasti). Apalagi lompat jauh ini memerlukan tehnik-tehnik yang cukup, seperti kemampuan berlari baik lari jarak pendek, menengah atau maraton karena kemampuan berlari cukup mempengaruhi lompat jauh serta memerlukan tenaga kekuatan, disamping faktor-faktor lainnya seperti: kecepatan, dan daya ledak, oleh

karena itu untuk menjadi seorang pelompat yang baik termasuk juga dalam lompat jauh diperlukan persyaratan fisik yang baik dan kuat. Persyaratan fisik selain tersebut di atas masih ada lagi yang tidak kalah pentingnya, persyaratan berat badan dan panjang tungkai. Berat badan yang dimaksud disini adalah seorang yang mempunyai postur tubuh tinggi atau membantu pula dalam pencapaian prestasi lompat jauh dalam gaya apapun.

Seperti di SDN Daleman I Ganding, untuk mengoptimalkan kemampuan daya ledaknya masih tampak kurang efektif, terutama dalam pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh. Nilai ketuntasan masih diambang batas KKM, sehingga perlu peningkatan kondisi fisik. Kondisi ini akan dikoordinasikan dengan struktur anatomi tubuh berupa panjang tungkai, yang rata rata postur tubuh peserta didik masih dibawah standar postur ideal untuk SD. Diharapkan dengan koordinasi kedua kondisi tersebut akan menambah kompetensi siswa dalam mencapai hasil maksimal dalam pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

Keberadaan peserta didik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Karena peserta didik yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Disamping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan peserta didik dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Sehingga, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi untuk mencari tahu seberapa pengaruh kecepatan lari dan panjang tungkai dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang maksimal selain faktor-faktor di atas juga sangat diperlukan adanya dukungan dari berbagai pihak seperti: ilmu pengetahuan yang relevan serta pengalaman-pengalaman yang didapatkan dan berlatih.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas, maka peneliti mempunyai anggapan bahwa adanya hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok, sudah barang tentu untuk membuktikan kebenaran anggapan ini melalui penelitian lebih lanjut Untuk inilah peneliti memberanikan untuk mengangkat sebuah judul: " Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015".

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

- a. Belum adanya penelitian yang serupa disekolah ini.
- b. Kurangnya upaya peningkatan prestasi pada cabang atletik lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1.
- c. Teknik dan strategi belajar belum maksimal.

2. Batasan Masalah

- a. Gaya yang digunakan dalam nomor lompat jauh penelitian ini menggunakan gaya jongkok
- b. Subyek penelitian adalah peserta didik SDN Daleman 1.
- c. Tes penelitian yang digunakan adalah panjang tungkai, daya ledak otot tungkai serta hasil lompat jauh gaya jongkok.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Pelajaran 2014/2015 ?

2. Adakah Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015 ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada Hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015.
2. Untuk mengetahui apakah ada Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dalam 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 Kepala Sekolah
Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kualitas belajar mengajar khususnya pada bidang studi penjaskes.
 - b. Bagi Guru
Sebagai informasi, bahan acuan dan memberikan alternatif dalam teknik pembelajaran pada bidang studi penjaskes.

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk memperluas wawasan tentang disiplin ilmu yang ditekuni serta sebagai bekal untuk terjun ke dunia pendidikan sehingga nantinya dapat menjadi guru yang profesional.

d. Bagi Institusi

Menambah koleksi referensi di lingkungan STKIP PGRI SUMENEP pada umumnya serta hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pemikiran untuk melakukan penelitian berikutnya.

