

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan untuk diperlukan dirinya dan masyarakat. (wikipedia: pendidikan, 2014).

Salah satu fungsi pendidikan menurut Horton dan Hunt (dalam Wikipedia: pendidikan, 2014), lembaga pendidikan berkaitan dengan fungsi yang nyata yaitu mengembangkan bakat perseorangan demi kepuasan pribadi dan bagi kepentingan masyarakat. Pendidikan mengutamakan peserta didik untuk dapat mengembangkan apa yang dimilikinya. Hal ini yang dimaksud yaitu semua materi yang peserta didik pelajari disekolah.

Pendidikan Jasmani merupakan cabang pendidikan yang diwajibkan di setiap jenjang pendidikan, mulai tingkat kanak-kanak (TK) hingga sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dapat dikatakan cabang pendidikan yang memiliki peran penting, karena tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, sedangkan berdasarkan hasil

penelitian (Askani 2012) tingkat kebugaran jasmani seseorang berhubungan dengan prestasi seseorang.

Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tidak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan. Salah satu materi dalam pendidikan jasmani yaitu lompat jauh. Lompat jauh termasuk dalam salah satu cabang atletik untuk nomor lompat. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu tolakan kedepan sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Muhajir, 2007: 84).

Lompat jauh ini adalah olahraga yang menggabungkan kecepatan (*speed*), kekuatan (*stenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*acuration*) dalam upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi atletik lompat jauh bergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang (Danang, 2012:12). Oleh karena itu, di samping memiliki kemampuan tolakan kaki atau tumpuan yang baik juga harus didukung dengan kemampuan dari *sprint*. Menurut Muhajir, (2007: 91) Lari (*sprint*) adalah merupakan keterampilan dasar pada olahraga atletik. Lari (*sprint*) membutuhkan permukaan lintasan yang lebih baik, aktifitas yang maksimal dapat dilakukan tanpa menggunakan alat.

Siswa Kelas IX.A SMP dipelajari juga pendidikan jasmani yang didalamnya mengenai materi lompat jauh. Materi lompat jauh jarang diperhatikan oleh guru-guru, karena materi ini nantinya akan diperdalam kembali saat siswa masuk SMA, sehingga jika hasil yang didapat siswa kurang memuaskan itu tidak apa-apa. Tetapi materi lompat jauh bukanlah materi yang tidak penting, karena materi lompat jauh ini dapat dimanfaatkan untuk materi selanjutnya seperti materi lompat lainnya. Siswa kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget biasanya hanya bisa melakukan lompatan pada lompat jauh sekitar 2 meter, seharusnya untuk siswa kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget dapat melakukan lompatan sejauh 3 meter. Data tersebut didapatkan dengan cara mengamati proses pembelajaran penjas serta menanyakan hasil lompatan siswa kelas IX.A pada guru mata pelajaran. Siswa kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget saat pelajaran pendidikan jasmani penilaian lompat jauh hasil yang diperoleh kurang memuaskan seperti angka yang disebutkan di atas. Jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan oleh kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan. Sebelum melakukan lompatan dilakukan lari *sprint*. Kecepatan lari *sprint* ini yang kemudian dapat membantu hasil lompatan. Untuk dapat mengatasi jarak lompatan yang kurang maksimal maka perlu dilakukan upaya yaitu dengan melakukan latihan lari *sprint* sebelum dilakukan lompat jauh sejauh 100 meter. Kemampuan dari *sprint* sangat mendukung seberapa jauh lompatan yang akan dilakukan. Lari *sprint* atau lari cepat yang dilakukan sebelum melakukan lompatan pada lompat jauh menentukan jarak lompatan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pendekatan dalam proses pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa, sehingga peneliti mencoba mengadakan penelitian yang berjudul

“Hubungan Kecepatan Lari 100 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah diantaranya:

1. Materi lompat jauh jarang dilirik oleh guru-guru, karena materi ini akan diperdalam kembali saat siswa SMA.
2. Hasil lompat jauh siswa kurang memuaskan.
3. Kecepatan lari terutama lari 100 meter akan sangat mendukung, karena seorang pelari dituntut dapat berlari dengan kecepatan yang maksimal dengan menempuh jarak 100 meter.
4. Apabila diperhatikan jarak awalan dalam lompat jauh yang hanya terbatas pada jarak maksimal 40-45 meter, ini akan jelas lebih mudah karena jaraknya yang lebih pendek, seorang pelompat jauh akan dapat melakukan lari dengan kecepatan yang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman mengenai penelitian ini dan lebih memperjelas serta mempertajam permasalahan sehingga penelitian juga terarah, maka peneliti membatasi diantaranya :

1. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kalianget pada siswa kelas IX.A
2. Mata pelajaran yang diteliti yaitu penjasokesrek pada materi lompat jauh.
3. Nilai yang diambil yaitu nilai hasil lompatan dan kecepatan lari *sprint* 100 Meter.
4. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada keterkaitan atau hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompat jauh.

5. Penelitian ini menggunakan alat ukur di antaranya tes kecepatan lari 100 meter dan tes hasil lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di ungkapkan, maka rumusan masalah yaitu :

1. Adakah hubungan kecepatan lari 100 Meter dengan hasil lompat jauh siswa Kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget?
2. Berapa besar hubungan kecepatan lari 100 Meter dengan hasil lompat jauh siswa Kelas IX.A SMP Negeri 1 Kalianget?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, sesuai dengan permasalahan yang telah tersusun, maka penulis penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Kalianget kelas IX.A.
2. Untuk mengetahui berapa besar hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kalianget kelas IX.A.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis:

- a. Memperkaya pengetahuan tentang pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Mengetahui hubungan dengan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh.

2. Secara praktis:

a. Bagi siswa

- 1) Menjadikan siswa kelas IX.A lebih bersemangat ketika akan melakukan lompat jauh karena sebelumnya telah dilakukan kecepatan lari 100 M.
- 2) Membantu siswa kelas IX.A meningkatkan jarak lompatan dengan cara meningkatkan kecepatan lari 100 M sebelum melakukan lompat jauh.
- 3) Mengetahui seberapa jauh lompatan dengan mengetahui kecepatan lari 100 M.

b. Bagi guru

Sebagai kontribusi untuk guru dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa dengan mengetahui kecepatan lari *sprint* siswa sebelum melakukan lompatan sehingga dapat memperbaiki sistem pembelajaran dan hasil belajar.

c. Bagi Sekolah

Sebagai sarana bagi sekolah dalam memperbaiki hasil belajar siswa yang kurang bagus dengan menggunakan cara mengajar yang cocok.

d. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai peningkatan praktik di lapangan dalam mengajarkan mata pelajaran Penjaskesrek di tingkat SMP.
- 2) Memecahkan masalah disekitar yang berhubungan dengan Penjaskesrek.