

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Kartika Ratna, (2000:54)

Pendidikan adalah suatu proses yang panjang dan berlangsung terus menerus. Pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi manusia. Dengan pendidikan maka manusia mengetahui, mengenal, mengarahkan diri peserta didik dan membentuk dirinya untuk menjadi manusia yang berguna. Pendidikan ini dilakukan melalui tiga jalur pendidikan, yaitu : keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Pendidikan di Indonesia mempunyai beberapa tujuan yang terangkum dalam tujuan pendidikan sebagai berikut :

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkeribadian, bekerja keras, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani. Berdasarkan jabaran dari tujuan pendidikan nasional tersebut, maka pembinaan dan

pengembangan tersebut merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas manusia dari aspek jasmani, kepribadian, disiplin dan sportifitas. Untuk itulah pendidikan jasmani perlu dikembangkan di dunia keolahragaan Indonesia.

Istilah pendidikan jasmani dipergunakan untuk membedakan dengan istilah olahraga dalam pengertiannya yang luas. Pengertian pendidikan jasmani menurut biro pendidikan jasmani kementerian pendidikan pengajaran dan kebudayaan (2001) adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut: pendidikan jasmani adalah metode pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dipilih dan terus dilakukan dengan sepenuhnya memperhatikan nilai-nilai di dalam pertumbuhan, perkembangan dan kelakuan manusia.

Berbagai cabang olahraga telah dikenal dan dilaksanakan di Indonesia. Bentuk olahraga yang dikenalkan pertama di sekolah adalah atletik, karena merupakan bentuk dasar kehidupan manusia seperti berjalan, berlari, dan melompat. Disamping merupakan gerak dasar kehidupan manusia. Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Atletik adalah merupakan sebutan untuk jenis olahraga yang mempunyai kegiatan seperti jalan cepat, berlari, melompat dan melempar. Priatna (2008:3)

Menurut Tamsir Riyadi (2006:84), nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Sejak diadakan Olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Atletik merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang disajikan di kurikulum sekolah. Untuk menguasai teknik dalam atletik perlu adanya metode dan tahapan latihan yang sistematis untuk menunjang keterampilan dalam melakukan teknik dasar. Untuk itulah pengenalan, pembinaan, dan pengembangan olahraga atletik ini sangat penting dikenal sebagai dasar pendidikan olahraga bagi siswa, agar siswa mendapat kemudahan dalam mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga khususnya pada nomor lompat jauh.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik akan dapat memberikan sumbangan yang cukup besar bagi atlet atau siswa untuk mencapai prestasi olahraga khususnya pada nomor lompat jauh, banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang perlu diberikan diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Berdasarkan hal tersebut maka dalam melakukan ancangan (awalan), tolakan, melayang dan mendarat menentukan keberhasilan dalam nomor lompat jauh ini. Bagian yang paling penting dari lompat jauh yaitu kekuatan otot tungkai, semakin besar kekuatan otot tungkainya maka bisa dipastikan akan memiliki kecepatan lari yang baik dan kekuatan tolakan yang baik pula, dan akan berpengaruh positif dalam prestasi lompat jauh itu sendiri. Jadi dalam nomor lompat jauh

gaya jongkok terdapat unsure yang memegang peranan penting yaitu kekuatan otot tungkai. (Muhajir, 2014:53)

Selain itu kondisi fisik yang lain tidak kalah pentingnya untuk dimiliki seorang pelompat jauh untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, kekuatan otot lengan, kelenturan tubuh serta koordinasi gerakan antara awalan, menumpu, melompat, gaya pada saat diudara serta pendaratan yang sempurna. Kecepatan lari pada saat pelompat jauh melakukan awalan juga memberikan sumbangan besar terhadap hasil lompatan, semakin tinggi kecepatan awalan maka semakin besar dorongan kedepan. (Pegangan guru, 2013:84)

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan perut terhadap lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Saronggi dikarenakan peneliti memiliki akses lebih mudah serta ketersediaan sarana dan prasarana sehingga diharapkan penelitian ini nantinya dapat berjalan dengan lancar dan mudah.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

a. Identifikasi Masalah

1. Atletik merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang disajikan di kurikulum sekolah.
2. Perlunya pengenalan, pembinaan, dan pengembangan olahraga atletik untuk dikenal sebagai dasar pendidikan olahraga bagi siswa, agar siswa mendapat kemudahan dalam mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga khususnya pada nomor lompat jauh.

3. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal dalam lompat jauh dibutuhkan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, kekuatan otot lengan, kelenturan tubuh serta koordinasi gerakan antara awalan, menumpu, melompat, gaya pada saat diudara serta pendaratan yang sempurna.

b. Batasan Masalah

1. Peneliti hanya membahas hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-A SMPN 2 Saronggi.
2. Peneliti hanya membatasi masalah pada siswa kelas VII-A SMPN 2 Saronggi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah tersebut diatas, maka penulis dapat mencari data dan informasi yang akan dijadikan gambaran yang lebih jelas, Untuk mengetahui dan memperjelas mengenai sasaran dalam mencapai tujuan penelitian ini, maka peneliti akan menyajikan rumusan masalah yang sesuai dengan judul skripsi ini, yaitu :

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi?
2. Adakah hubungan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi.

E. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian ini adalah agar hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas kes di sekolah khususnya pada materi permainan lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya manfaat teoritis yang nantinya dapat dipetik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dapat mengetahui secara obyektif tentang lompat jauh gaya jongkok antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saronggi.
2. Dapat mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saronggi.
3. Diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperkuat teori-teori pembelajaran penjas kes, terutama terhadap pengembangan model pembelajaran latihan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Siswa
 - a. Sebagai bahan informasi sekaligus bahan bacaan dan menambah koleksi perpustakaan.

- b. Memberikan informasi tentang Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan perut terhadap lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi.

2. Bagi Guru

- a. Sebagai dasar ilmu yang biasa memberikan ilmu di bidang keolahragaan khususnya lompat jauh.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok.
- c. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga lompat jauh.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pendidikan, khususnya cabang olahraga lompat jauh.

3. Bagi Peneliti

- a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya lompat jauh.
- b. penelitian ini dapat menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan baru.
- c. Sebagai bahan pertimbangan apabila mengadakan penelitian yang serupa.