

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, aspek pola hidup sehat. Pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, serta sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu akan diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah atletik. Olahraga atletik mempunyai beragam cabang yang kerap dijadikan ajang perlombaan. Salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan mulai dari SD, SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi. Lompat

jauh sering diperlombakan baik dari tingkat daerah, nasional, serta internasional. Cabang olahraga lompat jauh semakin berkembang dan diajarkan di berbagai sekolah untuk menghasilkan atlet muda. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik lompat yang bertujuan untuk melompat dan mencapai jarak sejauh mungkin. Lompat jauh sudah ada sejak abad 31. Olahraga ini sudah ada sejak tahun 708 masehi ketika ada olimpiade kuno di Yunani. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu teknik yang paling banyak diajarkan di sekolah karena dianggap teknik yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan cara melompat diikuti sikap badan jongkok pada saat di udara, dengan jalan membulatkan badan kemudian kedua lutut ditekan dan kedua lengan didepan. Tujuannya untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi non akademik siswanya. Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan agar tercapai peningkatan prestasi olahraga. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah kondisi fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, serta kematangan juara. Hal terpenting dari keempat faktor diatas untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan teknik dan fisik. Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok tentunya harus memiliki

kondisi fisik yang baik serta teknik yang sempurna. Kondisi fisik yang baik bisa dilihat dari kecepatan pada saat melakukan awalan, dan *power* yang kuat saat melakukan tolakan serta pada saat mendarat. Penguasaan teknik yang baik akan menentukan hasil dari lompatan itu sendiri.

Lompat jauh gaya jongkok dapat diartikan sebagai gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara menolak menggunakan satu kaki. Gerakan pada lompat jauh gaya jongkok terdiri atas gerak awalan, tumpuan, melayang serta mendarat. Kecepatan lari merupakan salah satu kondisi fisik yang berperan penting dalam melakukan suatu lompatan. Kekuatan otot tungkai juga menjadi satu hal yang berpengaruh terhadap jarak lompatan yang dihasilkan. Otot tungkai berperan dalam upaya mengantarkan tubuh ke udara dan pada saat melayang di udara sehingga dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki tersebut seorang pelompat mampu mendarat dengan tepat dengan jarak sejauh mungkin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa masih rendah, hal ini disebabkan karena pemahaman siswa yang kurang mengenai pentingnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Terlihat pada saat melakukan awalan siswa sering menurunkan kecepatannya pada saat akan menolak. Kemudian ketika akan melakukan tolakan terjadi kesalahan pada langkah kaki yang mengakibatkan siswa menolak tidak dengan kaki terkuatnya sehingga kinerja otot tungkai tidak maksimal. Selain itu prestasi lompat jauh yang didapat oleh sekolah pada *event* O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) tingkat Kabupaten juga mengalami penurunan sejak tahun 2020. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kecepatan dan daya ledak saat melakukan tolakan. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang

maksimal kecepatan dan daya ledak otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir. Untuk mendapatkan hasil yang akurat maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti di tempat tersebut dengan judul “Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas bahwa hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir masih belum memenuhi kriteria. Maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa sering menurunkan kecepatannya pada saat akan melakukan tolakan.
2. Siswa melakukan kesalahan pada langkah kaki yang menyebabkan menolak tidak dengan kaki terkuatnya sehingga kinerja otot tungkai tidak bekerja dengan maksimal.
3. Belum adanya data tentang kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat ilir.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk mendapatkan hasil yang baik serta optimal, dari penelitian ini tentu akan membatasi masalah yang akan dibahas. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti hanya terbatas pada Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah :

1. Seberapa besar Kontribusi Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Iir Bungo ?
2. Seberapa besar Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Iir Bungo ?
3. Seberapa besar Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Iir Bungo ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam upaya menambah pengetahuan tentang kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi tenaga pendidik, penelitian ini sebagai masukan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh.
- 2) Bagi peneliti, dapat mengetahui kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.
- 3) Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam olahraga lompat jauh dan dapat meningkatkan prestasi.