

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani sebagai salah satu dari sistem pendidikan nasional yang memegang peranan sangat penting dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani serta berkualitas. Oleh karena itu peran serta pemerintah dalam mengembangkan sumber daya manusia melalui pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan diperlukan. Selain itu, keterlibatan pemerintah dalam meningkatkan olahraga bukan hanya membina jasmani dan rohani saja, akan tetapi peran pemerintah sangat diperlukan dalam peningkatan pembinaan prestasi olahraga.

Begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga pada kurikulum di sekolah - sekolah, mulai dari taman kanak - kanak sampai di perguruan tinggi. Antara pendidikan dan olahraga merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan. Ini terbukti karena setiap langkah dalam kegiatan olahraga menuju arah pembentukan fisik dan kejiwaan, yang pada gilirannya terciptalah manusia Indonesia seutuhnya sebagaimana hasil dari pendidikan itu.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah, masalah pembinaan olahraga khususnya olahraga pendidikan memang tetap ada, sebab sekolah merupakan tempat dimana anak dibimbing dan dilatih agar dapat berkembang secara positif dan memiliki mental, fisik yang kuat, terampil,

cekatan dan lincah. Untuk itu pendidikan olahraga dilaksanakan secara tepat guna dalam mencapai tujuannya.

Di sekolah, pembinaan olahraga dilakukan melalui dua bentuk program, yaitu kegiatan kokurikuler merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan pada jam-jam pelajaran sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler; merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh siswa-siswa yang berminat atau berbakat dalam cabang olahraga tertentu di luar jam pelajaran.

Pendidikan jasmani dalam bentuk olahraga adalah aktivitas fisik yang tak pernah lepas dari keseharian manusia diberbagai lapisan masyarakat seperti sekolah – sekolah, diberbagai instansi baik swasta maupun instansi pemerintahan. Boleh dikatakan bahwa olahraga pada masa sekarang ini menjadi kebutuhan masyarakat luas yang telah dipengaruhi oleh kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang serta semakin canggih.

Kemampuan terbaik dalam olahraga ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik. Konsep tentang penguasaan gerak efisien mengungkapkan akan adanya beberapa komponen yang mempengaruhi penampilan berolahraga yaitu, postur tubuh, fisik, teknik, taktik dan mental.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian, pembinaan, dan pengembangan serta peningkatan prestasi. Peningkatan ini perlu, karena atletik adalah induk dari semua cabang olahraga lainnya. Gerakan atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan

lempar merupakan unsur yang berpengaruh terhadap semua jenis olahraga. Untuk itu perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik sejak usia muda sehingga nantinya terjadi generasi yang sehat dan bugar.

Nomor lompat pada olahraga atletik dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu lompat horizontal dan lompat vertikal. Nomor horizontal tujuan lompatannya memindahkan titik badan sejauh mungkin melompat di dalam area lapangan tempat atau bak pasir. Nomor lompat horizontal ini terdiri dari nomor lompat jauh dan lompatjangkit. Sedangkan nomor lompat vertikal bertujuan memindahkan titik berat badan setinggi mungkin, yang termasuk dalam lompat ini adalah lompat tinggi dan lompat galah.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan, yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*flight phase*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya

jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok. Lompat jauh gaya jongkok ini merupakan gaya yang umumnya dipakai oleh para pemula dikarenakan dalam melakukan memiliki tingkat kesulitan yang relatif rendah diantara gaya lainnya. Dalam penelitian ini peneliti mengambil gaya jongkok karena dari semua gaya tingkatan yang paling mudah untuk dilakukan para pemula siswa SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi adalah gaya jongkok.

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pelompat adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik yang memadai yang akan menunjang penampilan lompat jauh ketika melakukan lompatan. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi pelompat sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental.

Lompat bagi siswa SMP merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain. Peningkatan prestasi lompat jauh merupakan dambaan setiap atlet maupun pelatih yang terlibat dalam pembinaan. Dengan demikian berbagai usaha dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Dan berbagai usaha yang dilakukan, usaha peningkatan kemampuan fisik nampak lebih banyak dilakukan pada setiap latihan.

Dalam penyajian Pembelajaran materi materi lompat jauh yang telah diberikan siswa di sekolah tersebut rata rata sulit menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Sehingga tidak dapat memberikan hasil secara optimal

dalam setiap perlombaan yang diikuti antara sekolah di tingkat kabupaten maupun seleksi antar pelajar SMP dalam rangka Olimpiade siswa Nasional ( O2SN ). Hal ini terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor-faktor diantaranya adalah kurangnya siswa dalam menekuni lompat jauh sebagai pilihan untuk meraih prestasi juga belum tersiadanya wadah berupa ekstrakurikuler dan pembinaan disekolah yang masih perlu pembenahan dinomor lompat jauh , dan dari sisi daya ledak tungkai pada saat melakukan tolakan terlihat masih kurang bagus dan saat melakukan awalan siswa ragu mengeluarkan kecepatan maksimal karena pada saat menuju tumpuan siswa mengurangi kecepatan larinya karena akan melakukan tolakan tepat pada papan tumpuan, sehingga kecepatan horizontal susah melawan kecepatan vertikal . Sehingga dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan sangat minim sekali untuk prestasi belajar siswa khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan dari hasil prestasi lompat jauh SMP Negeri 3 Songgon-Banyuwangi, diperkirakan siswa disekolah tersebut sangat kurang dalam unsur-unsur komponen kondisi fisik. Diketahui bahwa dalam semua cabang olahraga komponen kondisi, potensi fisik sangat penting, merupakan basis dari semua komponen untuk menghasilkan prestasi, disamping itu ditunjang aspek Psikis yaitu komponen fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan menjadi komponen pendukung pencapaian prestasi sehingga bisa dikatakan merupakan landasan bagi suatu pengembangan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Dari hasil pengamatan, diprediksikan beberapa komponen fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh di sekolah tersebut diatas, yaitu pada daya ledak tungkai dan kecepatan lari. Di dalam lompat jauh terdapat beberapa serangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Dari keempat rangkaian gerakan ini merupakan satu kesatuan gerakan yang sistematis dan harus dilakukan dengan kuat serta relatif cepat, sehingga untuk dapat melakukan dengan baik dan dapat mencapai hasil lompatan yang jauh, harus ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan lari dan daya ledak tungkai serta ditambah dari faktor lain yang turut menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh salah satu diantaranya adalah siswa untuk melakukan lompat jauh.

Faktor yang dominan terhadap kemampuan lompat jauh ialah kecepatan lari yang dapat menghasilkan dorongan/momentum horizontal tubuh sipelompat untuk dapat memperoleh jangkauan yang maksimal. Sehingga seseorang yang memiliki kecepatan lari dan daya ledak tungkai yang baik diharapkan mampu memperoleh hasil lompatan yang baik. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk lebih meningkatkan kondisi fisik daya ledak tungkai dan kecepatan lari diperlukan dorongan dan semangat yang kuat agar siswa lebih serius dan mau bekerja keras dengan memberikan semua kemampuan daya ledak tungkai dan kecepatan larinya agar tercapai seperti yang diharapkan. Karena walaupun memiliki daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang baik, tidak ada artinya jika tidak ada yang dimiliki siswa tersebut.

Unsur fisik, yaitu daya ledak tungkai, sangat menunjang dalam melakukan serangkaian gerakan dalam lompat jauh, terutama pada saat melakukan awalan dan pada waktu melakukan tolakan pada balok tumpuan. Begitu pula halnya dengan kecepatan lari, karena orang yang memiliki kecepatan lari yang baik akan lebih unggul dalam menjangkau raihan ke depan yang ditentukan oleh letak titik berat badan.. Untuk menyeleksi atlet lompat jauh, seorang guru perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Selain itu aspek psikis juga perlu diperhatikan yang harus dimiliki oleh siswa. Karena aspek psikis ini berpengaruh terhadap penampilan siswa khususnya cabang olahraga atletik dinomor lompat jauh. Sekalipun seorang siswa telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau kurangnya dorongan atau untuk mencapai hasil yang maksimal seringkali mengecewakan yang merupakan dorongan bagi siswa untuk berusaha sekuat tenaga dan semaksimal mungkin untuk mencapai prestasi yang maksimal. Baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat mempengaruhi prestasi bagi seorang siswa. Untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga, merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan latihan maupun pada saat pertandingan atau perlombaan dan memberikan arah pada kegiatan yang dilakukan sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi. berkaitan dengan daya dorongan yang mengakibatkan seorang mau dan rela untuk mengarahkan kemauan dalam bentuk keahlian atau keterampilan

tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mau menjadi tanggung jawabnya dalam rangka pencapaian telah ditentukan sebelumnya. Dikaitkan dengan olahraga lompat jauh, dimaksudkan adalah siswa untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang lebih baik sesuai dengan kemampuan maksimal yang mereka miliki. Dengan kata lain, dalam olahraga lompat jauh, dalam diri seseorang siswa adalah hasrat siswa tersebut untuk dapat mencapai hasil lompatan yang lebih jauh sesuai dengan batas kemampuannya. Siswa yang memiliki dalam olahraga lompat jauh akan berupaya untuk bersungguh-sungguh atas keinginannya dalam mencapai hasrat dalam bidang olahraga tersebut. Semakin tinggi dalam olahraga lompat jauh, semakin kuat usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh maka perlu ditingkatkan kondisi fisiknya dan ditunjangi dengan kondisi psikis, seperti dalam peningkatan daya ledak tungkai siswa harus memiliki yang kuat, sehingga dalam pelaksanaan lompat jauh siswa dapat bersemangat sehingga dapat memberikan jangkauan yang jauh. Karena adanya dorongan dan semangat siswa untuk mengerahkan daya ledak tungkainya secara maksimal sehingga dalam melakukan lompat jauh dapat menampilkan lompatan yang maksimal.

Kondisi fisik dan psikis yang baik dapat memberikan pengaruh positif dalam mencapai jangkauan lompat jauh, tetapi untuk lebih mengefisienkan kecepatan lari harus bergandengan dengan karena dengan



adanya yang tinggi dimiliki siswa maka dapat menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, peneliti bermaksud ingin mengetahui secara pasti tentang Pengaruh latihan lari gawang dan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari daya ledak otot tungkai peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi.

## 1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang mengikuti pelatihan Lari Gawang dan pelatihan Lari Kijang pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi?
- 1.2.2. Apakah terdapat perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang mengikuti pelatihan Lari Gawang dan pelatihan Lari Kijang terhadap peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon -Banyuwangi yang memiliki daya ledak tungkai tinggi?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang mengikuti pelatihan Lari Gawang dan pelatihan Lari Kijang terhadap peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi yang memiliki daya ledak tungkai rendah?

### 1.3. TUJUAN PENELITIAN

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang akan diperoleh melalui penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui perbedaan hasil lompat jauh antara yang mengikuti latihan lari gawang dengan yang mengikuti latihan lari kijang,
- 2) Untuk mengetahui perbedaan hasil lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang pada siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai Tinggi
- 3) Untuk mengetahui perbedaan hasil lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang pada siswa yang memiliki daya ledak tungkai rendah.

### 1.4. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat hasil penelitian merupakan hasil yang dapat diperoleh dari pemecahan masalah yang diteliti, maka diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mempunyai kegunaan sebagai berikut:

- 1.4.1. Kegunaan atau manfaat yang dapat dipetik dari penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu (1) kegunaan dalam arti umum bagi banyak orang (manfaat teoritis, yang terkait dengan pelaksanaan

kebijakan dalam penelitian) dan (2) kegunaan untuk pendidikan dalam lingkup sekolah menengah (manfaat praktik, untuk pelaksanaan lompat jauh di tingkat sekolah pertama).

- 1.4.2. Secara teoritis penelitian ini memberikan pedoman dan landasan teoritis terhadap peningkatan kecepatan lari gawang latihan lari kijang dan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya atletik pada nomor lompat jauh. Secara praktis penelitian ini akan memberikan pemahaman baik bagi guru maupun siswa tentang pentingnya siswa melakukan aktivitas fisik khususnya atletik pada nomor lompat jauh di sekolah dalam menunjang pencapaian tujuan pendidikan.

