

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penjasorkes merupakan bagian integral dari sistim pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, social dan emosional (Depdiknas, 2009: 127).

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Adapun yang membedakan antara penjasorkes dengan mata pelajaran lain adalah alat yang di gunakan yaitu gerak insani atau manusia yang bergerak secara sadar.

Tujuan utama program pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh (Wiji : 2012).

Daya ledak otot tungkai sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan melakukan lompatan pada lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok, sebab otot tungkai sebenarnya sangat besar pengaruhnya dalam memberikan tolakan disaat melakukan tolakan yang kemudian ini akan menentukan jauh dekatnya jarak lompatan pada cabang atletik lompat jauh.

Siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo merupakan usia yang dalam kategori sangat produktif untuk melakukan latihan dan akan memperoleh peningkatan yang signifikan bila terdapat pembimbingan secara kontinyu oleh pelatih atau guru penjasorkes di sekolah. Berdasarkan hasil observasi oleh peneliti ditemukan data bahwa pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang olah raga lompat jauh, kemampuan yang dimiliki oleh siswa masih sangat rendah disebabkan latihan yang diberikan oleh guru penjasorkes di sekolah tidak inovatif dalam memberikan latihan kepada siswa untuk melakukan lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok sehingga peneliti melihat bahwa salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lompat jauh

adalah dengan menggunakan latihan daya ledak otot tungkai sebagaimana latihan ini dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lompat jauh.

Prestasi lompat jauh di Provinsi Gorontalo masih rendah. Terlebih-lebih para atlet (siswa) disetiap sekolah. Salah satu realita yang membenarkan pernyataan itu ialah rendahnya prestasi siswa terhadap lompat jauh di khususnya pada Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Kesimpulan ini didasari oleh analisis hasil tes awal yang dilaksanakan di sekolah tersebut. Faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi dimaksud ialah rendahnya daya ledak otot tungkai siswa.

Oleh karena itu gaya jongkok dalam lompat jauh sangat efektif bila daya ledak otot tungkai dimanfaatkan disaat melakukan sebuah lompatan. Dari uraian di atas maka penulis pada penelitian ini tertarik untuk mengangkat judul sebagai berikut: **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Cabang Olahraga Atletik di Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah apakah yang menyebabkan kelemahan dan kekurangan siswa dalam melakukan lompat jauh, bagaimana perhatian guru terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh yang masih belum sempurna, dan apakah ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII SMP 8 Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik di kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik di kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Sebagai sumbangsih bahan perbandingan antara teori-teori yang diperoleh dengan keadaan yang terjadi dilapangan, dan untuk memperluas dan menambah wawasan penulis tentang ilmu pengetahuan terutama pada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik di kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan acuan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dan sebagai upaya dalam memberikan sumbangan pemikiran bagi pemecahan masalah yang dihadapi di kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.