

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat, kuat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih mantap dalam pembangunan. Kita ketahui olahraga merupakan hal yang mutlak dan esensial terhadap perkembangan dan kepribadian dari pelakunya. Selain itu olahraga merupakan suatu mendorong, membangkitkan, serta membina fisik.

Olahraga bagi manusia sangat penting karena dengan olah raga kesegaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, selain itu dengan melakukan olahraga kesehatan seseorang akan terjaga dengan baik dan khususnya bagi kalangan pelajar akan memberikan dampak positif bagi tercapainya kehidupan yang harmonis terutama pada peningkatan gairah belajar.<http://skripsiinstan.blogspot.com/2011/10/pengaruh-latihan-loncat-katak-dan.html>

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional

– sportivitas – spritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat (Wahyuni, Sutarmin, Pramono 2010).

Prestasi olahraga Provinsi Gorontalo secara nasional boleh dikata masih tertinggal jauh dengan provinsi lainnya di Indonesia. Padahal sudah 10 tahun Provinsi Gorontalo menjadi daerah otonom baru setelah dimekarkan dari Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2000 lalu. Sektor pembangunan di daerah itu berjalan secara dinamis dan optimal, karena dukungan sumber daya alam dan sumber daya manusia yang baik pula. Hanya saja kemajuan bidang pembangunan itu, tidak diikuti dengan baik pada proses pengembangan olahraga di daerah. Gorontalo masih harus banyak belajar dengan daerah lainnya dalam upaya mengembangkan dan membina potensi olahraga di daerah. Peningkatan prestasi olahraga di Gorontalo butuh segera ditangani agar bisa mengharumkan nama provinsi ini. Olahraga berpotensi menaikkan harkat dan martabat daerah bahkan bangsa, bukan hanya sektor tertentu. <http://www.olahragaonline.com/2011/06/gorontalo-10k-siap-gelar.html>

Ketua Pengprov PASI Gorontalo menegaskan bahwa even ini akan memiliki nilai strategis bagi pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya cabang atletik di Gorontalo. Selain untuk memotivasi perkembangan atletik di Gorontalo, juga akan menjadi sarana untuk lebih memperkenalkan sosial budaya daerah Gorontalo.

Olahraga atletik di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo telah menjadi cabang olahraga unggulan yang sedang berkembang di kalangan siswa, baik SD,

SMP, maupun SMA. Prestasi yang di capai para atlet dicabang olahraga telah mengharumkan nama Provinsi Gorontalo, antara lain pada lari 100% meter dan lari estafet.

Pembinaan olahraga merupakan tugas dari lembaga pendidikan, oleh sebab itu perlu di berikan di sekolah-sekolah sejak dini dengan maksud untuk membentuk siswa agar menjadi sehat baik fisik maupun mental. Melalui kegiatan olahraga pula dapat tercapai keseimbangan dan kesegaran hidup bagi siswa disamping ini memperoleh ilmu pengetahuan. Karena bagaimanapun kecerdasan yang tinggi dan keterampilan yang sempurna sangat memerlukan tubuh sehat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan pada umumnya. Hal ini sehubungan dengan penciptaan manusia seutuhnya yang sehat berolahraga. Melalui serangkaian kegiatan olahraga inilah seorang anak didik dapat dididik, dibina dan sekaligus dibentuk. Oleh karena itu, maka pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial dan emosi.

Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari dikalangan masyarakat Indonesia adalah Atletik. Lompat jauh yang termasuk bagian dari cabang olahraga atletik mendapat perhatian yang sangat besar dari pembina olahraga, keadaan ini dimungkinkan karena peraturan dalam cabang ini sederhana dan perlengkapannya

mudah diperoleh, namun demikian prestasi lompat jauh belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Kenyataan menunjukkan bahwa para siswa SMA Negeri 1 Telaga belum berhasil dalam cabang olahraga lompat jauh. Hal tersebut di sebabkan oleh pembinaan latihan yang kurang. Oleh sebab itu dipikirkan upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pembinaan pada cabang olahraga ini.

Mengingat prestasi olahraga lompat jauh juga didukung oleh latihan skipping, maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Telaga. Penelitian ini di formulasikan dalam judul “ *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah latihan skipping sangat berperan dalam melakukan gerakan lompat jauh?
2. Apakah ada pengaruh skipping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh?
3. Apakah dengan latihan skipping siswa mampu melakukan lompat jauh?
4. Apakah ada kaitan erat latihan skipping dengan lompat jauh?
5. Apakah kelebihan dan kekurangan latihan skipping dalam melakukan lompat jauh?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.
2. Bagaimana cara siswa dapat melakukan latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

1.4 Tujuan Penelitian

Dari uraian rumusan masalah di atas, maka penelitian ini tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.
2. Untuk mengetahui cara siswa melakukan latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Guru: Dapat memberikan informasi tentang metode pembelajaran yang sesuai dengan materi penjaskes.

2. Siswa: Dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga atletik terutama pada lompat jauh.
3. Sekolah: Dapat memberikan masukan bagi sekolah sebagai pedoman untuk mengambil kebijakan di sekolah tersebut.