

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya. Dengan pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecabangan olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Lari *sprint* merupakan cabang olahraga yang sudah dimuat di dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) mulai dari tingkat sekolah dasar sampai jenjang perguruan tinggi, ini berarti pemerintah menginginkan lari *sprint* masuk kedalam dunia pendidikan yang bertujuan untuk mencari bibit atlet yang unggul

Terkait dengan pemikiran di atas, Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan yang besar. Karena dengan adanya mata pelajaran Pjok di sekolah, setiap siswa (peserta didik) diberi kesempatan untuk mempelajari beragam cabang olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan. Maka dari itu, Pjok seyogyanya diselenggarakan dengan maksimal untuk meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di sekolah adalah cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Namun, pada realitanya perkembangan lompat jauh di lingkungan pendidikan tergolong lambat, bahkan cenderung statis. Untuk itu, kajian tentang lompat jauh di lingkungan sekolah merupakan salah satu solusi yang penting dilaksanakan. Karena dengan adanya sebuah penelitian, sekolah diberi kesempatan untuk mencari solusi dan menggali potensi yang dimiliki siswa, khususnya kemampuan lompat jauh. Muhajir (2007: 40) mengatakan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Ahmad (2010: 64) menambahkan sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur: awalan, tumpuan, melayang dan mendarat

Winendra Adi, Kharisman Jati dan Joe Manuk (2008: 49) mengatakan, dalam lompat jauh biasanya, pelompat jauh yang andal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penempatan kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki. Seorang pelompat jauh harus memiliki postur tubuh yang menunjang yaitu memiliki tungkai yang panjang dan juga harus menguasai teknik lompat jauh dengan baik agar dapat menunjang hasil lompatannya.

Namun, memiliki postur yang menunjang dan penguasaan teknik dengan baik tidaklah cukup untuk menjadi seorang pelompat jauh yang handal tetapi harus memiliki unsur-unsur kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan menunjukkan, bahwa hasil lompat jauh siswa pada siswa kelas VII Otomotif di SMP Negeri II Telaga Kabupaten

Gorontalo belum maksimal. Hal ini terjadi karena siswa belum mampu memaksimalkan kecepatan lari *Sprint* 50 meter sebagai modal untuk menghasilkan lompatan yang jauh lebih baik. Selain itu, siswa juga belum menguasai dan menerapkan teknik-teknik dasar dalam melakukan lompat jauh, dimana tolakan atau tumpuan, melayang dan mendarat yang merupakan unsur penting dalam melakukan lompatan belum mampu aplikasikan secara baik dan benar oleh siswa-siswi yang melakukan aktivitas lompat jauh.

Mengacu pada uraian permasalahan tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang kecepatan lari *sprint* 50 meter dengan prestasi lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merumuskan judul penelitian sebagai berikut: ***Hubungan Lari Sprint 50 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.*** Fokus penelitian ini pada siswa kelas VII Otomotif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas dan mendapatkan hasil lompat jauh yang optimal maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa belum mampu memaksimalkan kecepatan lari *Sprint* 50 meter sebagai modal untuk menghasilkan lompatan yang jauh lebih baik.
2. Siswa belum menguasai dan menerapkan teknik-teknik dasar dalam melakukan lompat jauh, dimana tolakan atau tumpuan.
3. Siswa belum menguasai atau memahami cara mendarat dengan baik dan benar.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan lari *Sprint* 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII Otomotif di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo?.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan lari *sprint* 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII Otomotif di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis. Selanjutnya dijabarkan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan pada umumnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, misalnya :

- a) Kiranya dapat menjadi bahan acuan guru mata pelajaran Penjaskes di SMP Negeri 2 Telaga dalam rangkah meningkatkan prestasi olahraga siswa khususnya pada olahraga cabang lompat jauh.

b) Bagi Sekolah

Kiranya dapat digunakan sebagai masukan dalam upaya pembinaan dan pengembangan guru secara efektif sesuai dengan kompetensinya. Sehingga mampu meningkatkan prestasi olahraga siswa yang pada gilirannya untuk mencapai salah satu tujuan program pendidikan dan kesehatan.