

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang diajarkan diseluruh sekolah. Tujuan pendidikan jasmani sama halnya dengan tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan individu, kelompok dan membina dalam menujung perubahan perkembangan jasmani, sosial, mental, dan mengembangkan visi dan misi pendidikan jasmani yang telah banyak mengalami perubahan yang lebih menekankan pada aspek pendidikan, sehingga makin mempertegas kedudukan pendidikan jasmani diindonesia dapat diselenggarakan disetiap jenjang pendidikan dari TK, SD, SMP, SMA atau sederajat hingga perguruan tinggi

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktifitas jasmai yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada fisik dalam permainan olahraga dan fungsi tubuh manusia. Dengan demikian secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak dapat pada mata pelajaran lain. Karena hasil pendidikan dari pengalaman belajar fisik, tidak terbatas hanya pada perkembangan utuh saja, maka konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya tubuh dan fikiran

Dewasa ini dunia telah menunjukkan kemajuan dengan melakukan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya disekolah dan ditengah air kita. Upaya menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas sekarang ini merupakan usaha yang strategis untuk dikembangkan, hal ini didorong oleh tuntutan dinamika perkembangan dan kemajuan yang semakin kompleks. Untuk memenuhi tuntutan yang dimaksud, sekarang ini dunia olahraga semakin diperhatikan melalui pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan masyarakat itu sendiri. Dengan berolahraga yang teratur merupakan awal tumbuhnya kesadaran untuk hidup sehat dan aktif sepanjang hayat, artinya semakin awal tumbuhnya kesadaran setiap individu untuk melakukan aktivitas olahraga, maka akan semakin tinggi pula kesadaran untuk hidup sehat dan berkualitas.

Dengan meningkatkan minat dan bakat setiap individu untuk melakukan salah satu cabang olahraga termasuk cabang olahraga yang digemari seperti olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh yang mempunyai karakteristik tersendiri dan dapat dilakukan oleh siapapun, walaupun harus dengan menggunakan latihan-latihan yang banyak dan melibatkan komponen kondisi fisik seperti kelincahan,kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, serta ketepatan. Karena komponen kondisi fisik tersebut dapat menentukan seseorang dalam melakukan nomor atletik khususnya dalam lompat jauh.

Di dalam nomor atletik terdapat nomor lompat yakni lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat tinggi gala. Namun dalam penelitian ini peneliti menfokuskan pada olahraga lompat jauh. Dan jika pemain ingin mencapai tingkat permainan yang bermutu tinggi maka pemain atau atlit harus memiliki fisik dan mental yang baik serta menguasai teknik dasar yang ada dalam olahraga lompat jauh.

Salah satu yang dilakukan untuk mengembangkan prestasi tersebut maka perlu adanya pembinaan sejak usia sekolah untuk dipersiapkan kepada mereka yang memiliki minat dan bakat dalam berprestasi. Pendidikan disekolah menengah atas (SMA/MA/SMK), memiliki fungsi yang sangat dalam mengembangkan sumber daya manusia. Keberhasilan pendidikan jasmani di SMA adalah keberhasilan prestasi olahraga di masa yang akan datang, karena di sekolah tersebut siswa mendapatkan pengalaman belajar yang fundamental untuk memiliki pendidikan yang lebih lanjut khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Untuk mencapai suatu hal tersebut seorang guru perlu menggunakan strategi pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristik anak. Kurangnya strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani akan berdampak negatif terhadap penguasaan dan perkembangan dalam keterampilan khususnya pada nomor atletik lompat jauh. Sehingga dalam suatu pembinaan prestasi dan bakat diusia dini akan sulit untuk dikembangkan karena kurangnya latihan yang cukup yang diberikan oleh guru.

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan melompat dibak pasir yang sudah ditentukan dengan ukurannya dengan menggunakan salah satu kaki yang kuat sebagai tumpuannya. Teknik yang harus dikuasai dalam permainan lompat jauh adalah awalan, tolakan atau tumpuan, melayang (sikap badan diudara), dan sikap mendarat. Dalam meningkatkan

olahraga lompat jauh maka diperlukan latihan khusus yakni Latihan naik turun tangga. Tujuan latihan naik turun tangga adalah untuk meningkatkan kemampuan prestasi siswa dalam lompat jauh.

Dalam penelitian ini lebih difokuskan tentang jauhnya lompatan. Pada dasarnya lompatan adalah suatu cara untuk melompat melewati garis tertentu. Tujuan dari lompatan adalah untuk memperoleh hasil yang maksimal yakni dengan cara lari dilintasi kemudian melompat dengan papan tumpuan kebak pasir yang sudah disediakan. Adapun alasan mengambil metode Latihan *Naik turun tangga* adalah untuk meningkatkan prestasi lompat jauh khususnya dengan gaya menggantung.

Namun berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan pada siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo siswa belum memiliki kemampuan lompat jauh gaya menggantung dengan baik dan benar disini guru hanya menginstruksikan siswanya tanpa menerapkan latihan terlebih dahulu . untuk mengatasinya guru seharusnya perlu memiliki metode yang tepat dan sesuai dengan materi yang diajarkan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Naik Turun Tangga* Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini adalah siswa belum menguasai teknik dasar dalam melakukan lompat jauh dikarenakan kurangnya latihan sebelum melakukan lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Terdapat identifikasi diatas, maka ini dapat dirumuskan permasalahan “*Apakah Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong kab, Gorontalo*”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “*Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo*”.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peserta Didik

- a. Siswa akan lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar
- b. Siswa akan lebih menguasai dan memahami tentang materi yang diajarkan.

2. Bagi Guru

- a. Untuk memperbaiki suatu proses pembelajaran
- b. Untuk lebih aktif mengembangkann pengetahuan dan keterampilan dalam mengajar.

3. Bagi Sekolah

- a. Untuk meningkatkan kualitas dalam pembelajaran disekolah
- b. Sebagai acuan untuk diterapkan disekolah

3. Bagi Peneliti Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar S-I di Universitas Negeri

Gorontalo