

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai upaya untuk membangun sumber daya manusia memerlukan upaya yang sangat luas, karena pendidikan menyangkut seluruh aspek kehidupan manusia. Pendidikan nasional merupakan salah satu faktor penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan meningkatkan mutu pendidikan. Pendidikan juga merupakan proses yang sangat menentukan perkembangan individu dan perkembangan masyarakat suatu bangsa, karena kemajuan suatu bangsa dapat diukur dari perkembangan pendidikannya. Pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Bab 1 pasal 1 mengenai arti pendidikan, dinyatakan: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pada bab dan pasal yang sama, arti pendidikan nasional dinyatakan: Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Olahraga adalah salah satu faktor utama dalam mengharumkan nama suatu bangsa dan citra negara yang dimana kita tahu bahwa olahraga sangat penting kedudukannya dalam kegiatan kelangsungan hidup manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sering kita lihat dimedia bahwa kebanyakan suatu daerah atau negara yang prestasinya berkembang dalam bidang olahraga, salah satunya pada cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan alamiah yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan alamiah, maka hal ini akan mudah untuk melakukan serta mempelajarinya bahkan dalam setiap cabang olahraga, gerakan

dalam atletik hampir selalu ada seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Untuk mencapai hasil yang maksimal dari setiap nomor gerakan tersebut diperlukan latihan, baik latihan fisik, tehknik, taktik maupun mental. Seorang siswa/atlet yang ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang prima dan tehknik yang baik. Apabila seorang siswa memiliki kondisi fisik dan tehknik yang baik maka untuk mencapai prestasi yang maksimal akan lebih mudah terwujud. Unsur fisik dan tehknik saja tidak akan cukup untuk mencapai prestasi yang maksimal sebab prestasi yang dicapai para atlet pada umumnya ternyata harus didukung pula oleh aspeklain yang tidak kalah pentingnya, yakni aspek taktik dan mental. Mengenai pentingnya aspek-aspek tersebut, Harsono (1988 : 60) mengemukakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan tehknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan dalam masing-masing nomor olahraga atletik yaitu, lari, lempar dan lompat. Olahraga atletik diadakan bertujuan untuk menunjukkan siapa yang terkuat, tercepat dan tertinggi dari yanglainnya. Atletik juga merupakan cabang olahraga yang sering dilombakan pada olimpiade atau ifen dunia.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang sering dipraktekkan dalam pembelajaran dan olahraga di SMP N 1 Telaga, khususnya pada nomor lompat jauh. Kita ketahui bersama bahwa teknik melakukan lompat jauh pada umumnya harus menggunakan awalan berlari atau ancang-ancang, akan tetapi masi banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar dalam melakukun lompat jauh sehingga hasil lompattannya kurang maksimal. Lompatan yang maksimal tergantung pada kecepatan berlari, ketepatan pada papan tumpuh, kekuatan tolakkan kaki dan berpacu pada power otot tungkai dan panjang tungkai. Namun karena kurangnya penguasaan teknik tersebut dan kurangnya latihan kondisi fisik sehingga masih belum bisa melakukan lompat jauh yang maksimal. Kondisi lain bahwa masih minimnya fasilitas (sarana dan prasarana) olahraga di sekolah, termasuk halaman sekolah yang belum memenuhi standar dan sempit, serta peralatan lainya untuk melakukan aktivitas olahraga seperti atletik. Fasilitas yang

lengkap dan cara menyampaikan ilmu mengenai atletik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa. Dalam hal ini diharapkan siswa dapat meningkatkan pemahaman dan prestasi di bidang atletik, khususnya lompat jauh.

Mengenai kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh, menurut Eddy Purnomo (2011:93) ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata dengan kemampuan biometrik yaitu kecepatan lari, akselerasi, kekuatan lompat, koordinasi lengan dengan kaki dan rasa (*sense*) irama. Hal yang menyebabkan belum optimalnya kemampuan siswa dalam lompat jauh antara lain karena frekuensi pembelajaran atletik khususnya lompat jauh sangat jarang yaitu hanya dilakukan pada saat pengambilan nilai saja.

Pembelajaran atletik di SMP N 1 Telaga masih banyak kendala seperti lapangan yang kurang memenuhi standar. Walaupun demikian pembelajaran atletik tetap berjalan namun hasilnya kurang maksimal. Dilihat dari segi fisik anak-anak siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga dari jumlah siswa yang ada sebagian besar mempunyai postur tubuh yang mendukung seperti memiliki badan yang tinggi, tungkai yang panjang dan dimungkinkan apabila mempunyai tungkai yang panjang akan mendukung dalam pencapaian lompatan yang jauh. Dan dengan tungkai yang panjang juga dimungkinkan anak mempunyai kekuatan tungkai yang kuat untuk melakukan tolakan yang kuat untuk melakukan lompatan, karena kekuatan tungkai dalam lompat jauh dimungkinkan mempunyai sumbangan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Namun di SMP N 1 Telaga tidak terjadi demikian dan tidak menghasilkan prestasi yang baik.

Melihat kondisi pembelajaran atletik khususnya lompat jauh di atas, maka perlu adanya program latihan yang sistematis dan terstruktur dengan memperhatikan kondisi fisiologis dan psikologis siswa. Secara psikologis, siswa kelas ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga menyukai hal-hal yang baru. Adapun secara fisiologis siswa kelas ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga berada pada usia 13-14 tahun, yang merupakan usia masa pertumbuhan. Latihan-latihan yang diberikan pada usia tersebut harus sesuai dengan kondisi fisik siswa. Teknik lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu meliputi awalan, bertumpu, melayang dan mendarat (Eddy Purnomo, 2007:84).

Awalan lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*kekuatan tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Saat diudara keseimbangan dan teknik yang benar akan mendukung siswa atau atlet untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Begitu juga saat mendarat, teknik yang benar akan menghindarkan adanya kesalahan atau kerugian serta keamanan bagi siswa atau atlet.

Selama ini hasil lompat jauh siswa di SMP N 1 Telaga masih kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam proses pembelajaran khususnya atletik dengan nomor lompat. Padahal teknik lompat jauh sudah diajarkan kepada siswa.

Berdasarkan hal diatas faktor kemampuan fisik siswa menjadi salah satu sebab utama kurangnya hasil lompatan siswa. Namun selama ini belum dilakukan penghitungan secara ilmiah kemampuan fisik siswa, terutama berkaitan dengan komponen yang mendukung hasil loncatan, seperti power otot tungkai dan panjang tungkai.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui power otot tungkai dan panjang tungkai yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Telaga. Selain itu penelitian ini juga diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh. Sehingga itu penulis memformulasikan penelitian ini kedalam judul ***“Hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh (Studi Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Telaga)”***.

1.1.2 Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, peenulis ingin akan mengadakan penelitian dengan permasala sebagai berikut:

1. Perlunya peningkatan kemampuan dalam melakukan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga.
2. Kurang menariknya penyampaian materi lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga.

3. Frekwensi pembelajaran lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga masih perlu di tingkatkan.
4. Hubungan antara power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga masih perlu dibuktikan kebenarannya.

1.1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan Power Otot Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga?
2. Apakah ada hubungan Panjang Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga?
3. Apakah ada hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga?

1.1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara Power Otot Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Panjang Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga.
3. Untuk mengetahui hubungan antara Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Telaga.

1.1.5 Manfaat Penelitian

A. Secara Teoritis

1. Bagi Siswa

Secara teori penelitian ini akan menjadi suatu pembelajaran atau referensi agar dapat berlatih untuk memperdalam ilmu pada cabang olahraga *Atletik* khususnya dalam nomor lompat jauh.

2. Bagi Guru

Dari hasil penelitian ini, guru bisa menjadikan sebagai bukti bahwa setiap ingin mencapai prestasi harus dibutuhkan penelitian dan bimbingan pada setiap siswa.

3. Bagi sekolah, menjadikan salah satu acuan dalam meningkatkan prestasi siswa dibidang olahraga.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi pemahaman peneliti selanjutnya terkait dengan hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai pada umumnya, serta bisa dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

B. Secara Praktis

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat melakukan gerakan-gerakan atletik dengan benar, khususnya pada nomor lompat jauh agar dapat diterapkan pada saat praktek yang diberikan oleh guru pengajar.

2. Bagi Guru

Memberikan arahan-arahan yang baik dan benar ketika siswa ingin meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

3. Bagi Sekolah

Menciptakan calon atlet dimasa depan yang bisa berguna bagi nusa dan bangsa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa menambah wawasan ataupun pemahaman bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap hasil lompat jauh.

Maka oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan diatas penulis dapat melakukan penelitian dengan judul ***“Hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh (Studi Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Telaga)”***.