

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalar, 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 di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, pengajaran penjas tidak hanya mengajarkan pada kemampuan gerak saja tetapi ranah afektif dan kognitif. Sekolah merupakan gudang bibit olahragawan yang tidak akan habisnya apabila program pendidikan di sekolah dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diberikan seluruh siswa. Dalam mata pelajaran ini anak diberikan berbagai materi seperti olahraga bola besar, olahraga bola kecil, olahraga senam, akuatik dan masih banyak. Aktivitas olahraga bola besar misalnya seperti sepakbola, bola voli, bola basket.

Hampir disetiap cabang olahraga, unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda-beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya. Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, power otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, dan lancar.

Lompat jauh yaitu suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk melompat dengan sejauh jaunya menggunakan tolakan satu kaki. Dalam lompat jauh

dibutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lainnya.

Daya ledak otot tungkai merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktifitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat, karena power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan perannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Power merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga.

Pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani.

Menurut Purnomo, “Hasil lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolak dan koordinasi gerakan serta waktu pendaratan. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi seorang atlet pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rythme*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk mampu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang”. Salah satu faktor untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menjalankan aktivitas olahraga (lompat jauh) adalah kemampuan biomotorik salah satunya daya ledak otot tungkai. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Hasil observasi yang peneliti lakukan diperoleh informasi mengenai siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi pada saat melakukan praktek lompat jauh peneliti melihat dan mengamati bahwa kemampuan hasil lompatan siswa tersebut masih rendah, peneliti menyimpulkan bahwa siswa kurang memanfaatkan kekuatan otot tungkai saat melakukan tolakan pada tumpuan kaki ketika melakukan lompatan. Sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan siswa.

Berdasarkan hal diatas faktor kemampuan fisik siswa menjadi salah satu sebab utama kurangnya hasil loncatan siswa. Namun selama ini belum pernah dilakukan penghitungan secara ilmiah kemampuan fisik siswa, terutama berkaitan dengan komponen yang mendukung hasil loncatan, seperti daya ledak otot tungkai. Berdasarkan permasalahan diatas penelitian ini diarahkan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa kelas VII, dan penelitian ini juga diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Dari uraian di atas, saya tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Perlunya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi.
2. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber ilmiah khususnya pembelajaran lompat jauh di tingkat SMP. Selain itu penelitian ini juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengetahui secara ilmiah faktor-faktor yang menyebabkan baik dan buruknya hasil lompat jauh siswa.

2. Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

a. Bagi Guru

Untuk memberikan pengalaman baru dalam pelaksanaan pembelajaran atletik mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat sebagai informasi dan sebagai bahan pertimbangan guru pendidikan jasmani dapat lebih teliti dalam memilih atlet lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Dulupi.

b. Bagi Sekolah

Dengan hasil penelitian ini pihak sekolah dapat mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.