

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga dewasa ini sudah menjadi gaya hidup di masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Mengenalkan olahraga prestasi pada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Atletik adalah induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan pada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main. Olahraga atletik merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan kekuatan. Salah satu nomor lomba

dari olahraga atletik adalah lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh atau mendarat.

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.

Power otot 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 power 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. Power 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.

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 rhythm*) 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 *Power* (kekuatan). Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Hasil observasi yang peneliti lakukan diperoleh informasi mengenai siswa Kelas VII SMPN 1 Kabila pada saat melakukan praktek lompat jauh peneliti melihat dan mengamati bahwa kemampuan hasil lompatan siswa tersebut masih rendah, peneliti menyimpulkan bahwa siswa kurang memanfaatkan power 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 power otot tungkai.

Berdasarkan permasalahan diatas penelitian ini diarahkan untuk mengetahui power otot tungkai yang dimiliki siswa kelas VII, dan penelitian ini juga diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel power otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

Dari uraian di atas, calon peneliti tertarik untuk mengangkat judul “HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 KABILA”

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 putra Kelas VII SMPN 1 Kabila.
2. Hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII SMPN 1 Kabila yang masih perlu dibuktikan kebenarannya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMPN 1 Kabila.

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 siswa.

2. Praktis

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

a. Bagi Guru/Pelatih

Untuk memberikan pengalaman baru dalam pelaksanaan pembelajaran atletik mengenai korelasi antara power 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 1 Kabila.

b. Bagi Sekolah

Dengan hasil penelitian ini pihak sekolah dapat mengetahui korelasi antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh.