

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga dan masyarakat merupakan suatu yang tak terpisahkan, olahraga digambarkan sebagai representasi dari dunia sosial yang melingkupinya. Sebaliknya, olahraga juga menyumbang terbentuknya masyarakat tersebut karena, olahraga bukan semata-mata aktivitas fisik, tapi mengandung nilai-nilai dan budaya masyarakat. Secara fungsional olahraga berperan atau berfungsi menyehatkan tubuh, sementara pada dimensi sosial, olahraga berperan dalam menanamkan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang patut diamalkan dalam kehidupan (Syarifudin, 2011:5).

Lompat jauh adalah salah satu cabang-cabang atletik yang populer diperlombakan. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya (Wiarso, 2013:32). Lompat jauh adalah gerakan pada saat atlet melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*accuration*) (Feri Kurniawan, 2011:65). Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses diberbagai olahraga (Dr. Johansyah Lubis, M.pd, 2013:92). Lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi makhluk hidup (hewan dan manusia) untuk bergerak dengan kaki. Dalam istilah olahraga, lari diartikan sebagai gerakan tubuh, di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (Sry Wahyuni Dkk, 2010:37). Daya ledak atau *eksplosive power* adalah kemampuan otot sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Radcliffe dan Farentinos, (2003:203) menyatakan bahwa

daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga.

Bedasarkan hasil observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Limboto, khususnya siswa kelas VII<sup>1</sup> dalam melakukan proses pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) siswa lebih senang melakukan olahraga dalam bentuk permainan seperti bola voli, basket, dan sepak bola dan untuk olahraga atletik khususnya lompat jauh kurang diminati siswa, dan setelah peneliti mengetahui kurangnya minat siswa dalam olahraga atletik pada nomor lompat jauh peneliti melakukan tes lompat jauh dengan beberapa siswa dan hasilnya gerakan lompat jauh siswa masih belum baik dalam melakukan gerakan atau teknik lompat jauh, dan hasil lompatan siswa dalam melakukan lompat jauh masih rendah, dan untuk daya ledak otot tungkai serta kecepatan lari siswa masih kurang maksimal sertabelum pernah dilakukan pengukuran. Dari latar belakang di atas, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul: “Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VII<sup>1</sup> Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Limboto”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Lompat jauh siswa belum sempurna dalam melakukan gerakan lompat jauh dengan baik.
2. Belum diketahui hubungan kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> SMP Negeri 2 limboto.
3. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> SMP Negeri 2 limboto.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. "Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di sekolah menengah pertama negeri 2 limboto."
2. "Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di sekolah menengah pertama negeri 2 limboto."
3. "Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di sekolah menengah pertama negeri 2 limboto."

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian adalah:

1. untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di SMP Negeri 2 Limboto.
2. untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di SMP Negeri 2 Limboto.
3. untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VII<sup>1</sup> di SMP Negeri 2 Limboto.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa dalam belajar penjasorkes dan menjadi pemahaman dan pengetahuan bagaimana melakukan lompat jauh yang baik.
2. Bagi guru penjasorkes hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai proses pembelajaran mata pelajaran penjasorkes khususnya cabang olahraga atletik lompat jauh.
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga, khususnya lompat jauh.