

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai zaman modern sekarang ini. Bahkan boleh dikatakan bahwa atletik ada bersamaan dengan adanya kehidupan manusia di bumi ini. Hal ini dapat kita amati dengan gerakan-gerakan yang sering dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar yang merupakan cabang olahraga atletik. Maka tidaklah berlebihan kalau sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga atau *Mother of Sport* (Aip Syarifudin, 1992:1)

Olahraga Atletik sudah diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, SLTP, SMU sampai Perguruan Tinggi. Lompat jauh yang merupakan bagian dari cabang Olahraga Atletik diberikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Untuk di tingkat Sekolah Dasar, lompat jauh mulai diajarkan dari kelas 4 (empat) dengan menggunakan gaya jongkok. Kemudian di SLTP Lompat Jauh Gaya Jongkok diajarkan pada siswa kelas 1 (satu). Sedangkan di SMU lompat jauh masih diberikan juga, khususnya Lompat Jauh Gaya Jongkok. Dasar pemberian materi lompat jauh tercantum dalam GBPP SMU tahun 1994 mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang menjadi pedoman bagi guru untuk mengajar siswanya. Untuk memperoleh kesuksesan dalam cabang olahraga Atletik, khususnya lompat jauh, atlet harus memiliki tiga kualitas penting antara lain :

- 1) Harus mampu mengembangkan kecepatan besar pada saat tinggal landas.
- 2) Harus mampu mempergunakan ekstensi lutut dan posisi tungkai sebelum melakukan gerakan melompat.
- 3) Harus mampu mengembangkan dan menjaga ketinggian selama mungkin di udara dengan sudut lompatan 45^o sebab dengan melompat sudut 45^o ini akan membentuk suatu garis parabola yang sempurna, sehingga secara tidak langsung akan menambah lebih jauh hasil dari suatu lompatan.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan pada siswa kelas V dan VI d SD Kristen 1 Tual, Kabupaten Maluku Tenggara. Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya (Paturohman *dkk*, 2018). Namun berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil lompat jauh pada siswa kelas V dan VI d SD Kristen 1 Tual, Kabupaten Maluku Tenggara masih rendah.

Untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa. Menurut Gunter Benhard (dalam Ikhwanudin, 2017) faktor pendukung meningkatnya prestasi atletik antara lain sebagai berikut: (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat- sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan. Salah satu dari keempat faktor yang mendukung kualitas hasil lompat jauh adalah latihan secara rutin.

Berdasarkan hasil studi dokumentasi di kelas V dan VI d SD Kristen 1 Tual, menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa pada pelajaran penjas pokok bahasan lompat jauh adalah 65,8. Selain itu, persentase ketuntasan siswa saat melakukan tes lompat jauh adalah 60% atau hanya 18 siswa yang tuntas dari 30 siswa, dengan kriteria ketuntasan minimum adalah 75. Berdasarkan data tersebut menunjukan bahwa hasil lompat jauh siswa masih belum maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul: **Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dan Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V & VI SD Kristen 1 Tual**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa?
3. Apakah ada perbedaan latihan naik turun bangku antara tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan

tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa.

2. Untuk mengetahui perbedaan latihan naik turun bangku antara tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa?

A. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah wawasan bagi peneliti, guru Penjaskes SD tentang latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki siswa di SD Kristen 1 Tual, Kabupaten Maluku Tenggara.
 - b. Sebagai bahan pertimbangan serta acuan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat melanjutkan penelitian dengan variabel penelitian yang sama atau ditambah dengan variabel yang lain.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran atau masukan kepada pihak sekolah tentang kemampuan lompat jauh siswa.
 - b. Memberikan pedoman dan saran pada siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki.