

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga dewasa ini semakin berkembang dan maju. Indonesia merupakan Negara berkembang yang selalu diperhitungkan dalam peraturan dunia olahraga. Ada beberapa cabang olahraga yang dapat mengharumkan bangsa ini salah satunya adalah atletik (Afrizal, 2009: 2).

Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yakni “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang dilombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 SM. Atletik merupakan event asli dari olimpiade yang diadakan pada tahun tersebut. Pada olimpiade tersebut, olahraga lari atau stade adalah olahraga yang dilombakan (Permana, 2008: 7).

Menurut BNSP (2006:648) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Winarno (2006:13) pendidikan jasmani bertujuan “ untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani”. Tujuan tersebut menggambarkan keunggulan sumber daya Manusia di Indonesia.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Menurut Sukirno (2015:15) “atletik berasal dari kata *athlon* yang berarti berlomba. Jadi, atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari, Seperti jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak.” Pada olahraga atletik, nomor-nomor atletik yang diperlombakan adalah nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada nomor lompat salah satu cabang yang diperlombakan adalah lompat jauh.

Menurut Gerry A. Carr (2003:5) menyatakan kontruksi bak lompatan yang besar merupakan salah satu peningkatan yang paling sederhana dan paling murah yang dapat anda lakukan untuk menghadapi pengajaran atletik.

Dari berbagai pendapat diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani atau fisik yang mencakup semua kawasan baik psikomotor, kognitif dan efektif. Tujuan pendidikan jasmani sangat banyak bagi siswa.

Kurangnya siswa dalam mempertahankan tumpuan power otot kakinya, hal itu terlihat saat siswa melakukan tolakan pada lompat jauh, serta kurangnya pemahaman siswa tentang teknik dasar gerakan lompat jauh. Salah satu penyebab yang lainnya adalah faktor kemampuan fisik siswa yang mempengaruhi pada saat melakukan teknik dalam lompat jauh seperti panjang tungkai karena hal tersebut dapat mempengaruhi jangkauan pada saat mendarat. Selama ini belum pernah dilakukan penghitungan secara ilmiah kemampuan fisik siswa tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini diarahkan untuk mengetahui power otot tungkai dan panjang tungkai yang dimiliki siswa SMPNegeri 43 Surabaya pada mata pelajaran lompat jauh. Selain itu peneliti juga diarahkan untuk mengetahui ada hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh.

Adapun judul penelitian ini adalah “Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negei 43 Surabaya.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Agar pembahasan proposal ini lebih terarah, maka perlu kemukakan tentang pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi perluasan makna dalam penelitian, sehingga sasaran serta tujuan yang ingin di capai melalui penelitian tidak tercapai.

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya terbatas pada;

1. Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SMP N 43 Surabaya.
2. Penelitian ini hanya dilakukan dengan mengambil sampel penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Surabaya sebanyak 30orang (Siswa/i)
3. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian non-experimen, dilakukan dalam waktu ± 1 (satu) minggu.

C. Rumusan Masalah

Dalam penyampaian dan penyajian materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berbeda dengan mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan cenderung menggunakan aktivitas fisik. Winarno, (2006:15) menyatakan bahwa “ aktivitas fisik merupakan media utama

yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk mengembangkan individu (seseorang) dalam kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, mental serta moral yang berupa sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

Berdasarkan uraian diatas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Adakah hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 43 Surabaya ?
2. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 43 Surabaya ?.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri43 Surabaya?”

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian bertujuan untuk mendapatkan data secara nyata dan untuk mengetahui panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan secara khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara empiris tentang: “Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP N 43 Surabaya?”

- 1) Untuk mengetahui Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMP Negeri43 Surabaya.

- 2) Untuk Mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 43 Surabaya.

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian, variabel merupakan unsur yang sangat penting dan merupakan suatu yang menjadi objek pengamatan peneliti. Kehadiran merupakan unsur yang sangat melekat dengan masalah atau hipotesis yang penulis ajukan. Pengertian variabel sering diungkapkan sebagai konsep yang mempunyai variasi nilai, sehingga dapat diukur dan dilandasi secara teoritis. Jika telah diketahui sejumlah variabel penelitian, maka variabel tersebut perlu didefinisikan dan diklasifikasikan, selanjutnya didefinisikan secara operasional. Sesuai dengan proposal yang berjudul “Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMPN 43 Surabaya” adalah

1. Panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai adalah variabel bebas (X_1, X_2)
2. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah variabel terikat (Y)

2. Definisi Operasional Variabel

Agar variabel-variabel diatas lebih jelas pengertiannya, maka variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional, penyusunan defenisi operasional ini perlu karena memudahkan untuk pengambilan data mana yang cocok untuk digunakan, sehingga bisa memberikan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel dapat diukur. Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Panjang tungkai adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimal dalam usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.
2. Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.
3. Lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan untuk melakukan lompat lompatan yang jauh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dari berbagai pihak. Manfaat teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara teori

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran dilembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. Secara praktis

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di lembaga pendidikan. Dengan dilakukan penelitian ini, seorang guru Penjas di Sekolah Menengah Pertama yang akan mengetahui potensi siswanya dalam lompat jauh gaya jongkok akan semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan pembelajaran lompat jauh khususnya.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, peneliti berharap hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat memberikan hasil yang berguna untuk berbagai pihak yang terkait. Manfaat dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

3. Manfaat bagi penulis mengadakan penelitian ini:

- a. Memperoleh pengalaman secara langsung dalam melakukan suatu kegiatan pembelajaran.
 - b. Menumbuhkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama pada bidang yang dikaji.
4. Manfaat bagi Sekolah dan Guru Penjas:
- a. Dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di lembaga pendidikan.
 - b. Untuk mengetahui potensi siswanya dalam lompat jauh gaya jongkok akan semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan pembelajaran lompat jauh khususnya.
 - c. Dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran dilembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok
5. Manfaat bagi peserta didik:
- a. Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui pengembangan pembelajaran atletik dalam pembelajaran Penjas.
 - b. Dapat meningkatkan prestasi peserta didik dalam pembelajaran Penjas.