

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kita telah mengetahui bersama bahwasannya dewasa ini kegiatan olahraga selalu digemari mulai dari usia anak, remaja bahkan sampai orang tua bahkan semakin cepat perkembangannya baik di kota-kota besar, kota-kota besar bahkan sampai ke pelosok desa-desa.

Dengan demikian bahwasannya kegiatan olahraga sangat penting bagi kita dan tidak perlu lagi disangsikan ataupun diragukan akan kegunaan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan sampai batas-batas tertentu olahraga akan menjadi salah satu kebutuhan manusia, yang akhirnya timbul suatu pertanyaan mengapa olahraga itu sangat penting Jawabannya adalah singkat dan simpel yaitu *fitness* (kesegaran jasmani).

Aip Syarifuddin menjelaskan bahwasannya manfaat olahraga antara lain:

1. Dapat membina dan meningkatkan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat.
2. Dapat membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Dapat meningkatkan ketrampilan.
4. Dapat meningkatkan kecerdasan.
5. Dapat meningkatkan kedisiplinan, percaya diri sendiri, tidak cepat putus asa, berjiwa kesatria, bertanggung jawab, kerjasama, dan sebagainya. (Aip Syarifuddin, 1990 : 4).

Bila kita kaji akan kegunaan dan manfaat olahraga sangatlah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa, terutama bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam proses pendidikan dan pencapaian suatu pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan pegangan yang sangat penting karena pendidikan jasmani adalah salah satu bahan pendidikan yang secara langsung dapat mengembangkan dan membentuk jasmani yang sehat serta pembentukan dan pengembangan kepribadian manusia secara utuh dan sempurna (Bachtiar, 2013).

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi kemenangan dan prestasi yang optimal. (Aip Syarifuddin, 1990 : 3).

Sesuai dengan penelitian ini, yaitu dalam cabang olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok yang nantinya akan dilaksanakan pada siswa. Cabang atletik adalah suatu cabang olahraga yang tertua yang pernah dilaksanakan manusia sejak jaman Yunani sampai sekarang . Gerakan-gerakan atletik dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, oleh

karenanya atletik itu disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) karena gerakannya yang terdapat di dalam atletik merupakan dasar dari semua cabang olahraga yang lain.

Cabang olahraga atletik di negara Indonesia sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda tetapi hanya dikenal saja oleh para pelajar dan orang-orang di kota besar saja sedangkan masyarakat di daerah pedesaan tidak banyak yang mengetahuinya (Hadi, 2010).

Dengan latihan olahraga atletik maka akan terlatihlah kemampuan fisiknya seperti kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan sebagainya. Setiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai maksud dan tujuan tertentu sesuai dengan bakatnya, akan tetapi semua itu harus juga dengan kemampuan fisiknya yang ada serta mampu mengkoordinasi gerakannya. Hal ini sangat erat sekali hubungannya dengan cabang olahraga khususnya pada nomor jauh gaya jongkok.

Adapun teknik lompat yang harus dikuasai antara lain :

1. Awalan (*Approach run*).
2. Tolakan (*Take off*).
3. Sikap badan di udara.
4. Pendaratan.

Berbagai kegiatan olahraga yang bersifat prestasi, bahwa setiap prestasi muncul karena adanya kerjasama dari berbagai faktor. Gunter Bernard menyebut faktor-faktor tersebut antara lain :

1. Bakat.
2. Bentuk gerakan dan latihan.
3. Tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang daya guna gerak (tenaga, stamina, kelincahan, dan kemauan), minat dan kemauan. (Gunter Bernard, 1986).

Berbagai permasalahan tersebut di atas, maka perlulah kiranya diadakan sesuatu penelitian guna untuk mengetahui sampai di mana hubungan antara unsur kecepatan dengan instrumen tes lompat jauh tanpa awalan dengan kecepatan lari 50 meter serta dengan hubungannya prestasi lompat jauh (I Wayan Merta¹, 2013).

Perbandingan norma antara satu dengan yang lain akan mencapai prestasi puncak atau sampai maksimal. Dengan demikian penulis mengajukan judul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : "Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter, Terhadap Prestasi Lompat Jauh pada ekstrakurikuler atletik Siswa SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO".

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan agar dapat dijadikan wawasan ilmu olahraga untuk ikut serta dalam memajukan serta dalam memajukan prestasi olahraga khususnya lompat jauh

B. RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH

1. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada guru yang melatih fisik tanpa program dan perencanaan Pelatihan yang sistematis.
2. Belum diketahui pengaruh antara Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO.
3. Belum diketahui apa hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga serta kemampuan yang ada pada peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan “Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO”.

C. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan kecepatan lari 50 meter kelompok eksperimen dengan prestasi lompat jauh di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO?
2. Adakah hubungan *power* tungkai kelompok eksperimen dengan prestasi lompat jauh di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO?
3. Adakah hubungan kecepatan lari 50 meter kelompok kontrol dengan prestasi lompat jauh di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO?

4. Adakah hubungan *power* tungkai kelompok kontrol dengan prestasi lompat jauh di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO?

D. TUJUAN PENELITIAN

Mengacu pada rumusan masalah yang dirumuskan peneliti, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah.

1. Untuk mengetahui Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO.
2. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 50 meter dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO.

E. VARIABEL PENELITIAN

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (y) adalah hasil prestasi lompat jauh yang dimaksud dengan variabel bebas adalah sebagian yang dipandang kemunculan dari variabel terikat.
2. Variabel terikat (x) adalah hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai yang dimaksud dengan variabel terikat adalah variabel konsekuensi dari variabel bebas yang diramalkan

F. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan.

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Dapat melakukan antisipasi terhadap hasil penelitian
 - b. Dapat menjadi pedoman dalam melatih siswa
 - c. Bagi peneliti pribadi dapat mendorong menjadi manusia yang lebih baik lagi
2. Manfaat secara praktis
 - a. Siswa dapat mengetahui hasil pelatihan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai terhadap lompat jauh
 - b. Dapat disusun program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan tersendiri

- c. Dapat menjadi pembanding dan masukan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya
- d. Dapat menambah ilmu tentang lompat jauh