

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan sehari-hari manusia cenderung melakukan aktivitas olahraga, untuk itu manusia perlu pembinaan olahraga yang baik dan tepat. Beberapa cabang olahraga banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, misalnya cabang olahraga sepak bola, bola voli, tinju, athletic, bela diri dan lainnya. Besarnya antusias masyarakat tersebut belum diiringi dengan pencapaian prestasi olahraga yang maksimal, baik pada tingkat daerah, nasional maupun internasional. Prestasi itu belum bisa diwujudkan karena beberapa kendala salah satu hal diantaranya karena segi kurangnya pelatih profesional, dan pembinaan yang dilakukan cenderung hanya ketika menjelang adanya event yang akan dilakukan saja dan konsistensi atlet untuk menjaga kebugaran tubuh.

Olahraga yang dilakukan memiliki maksud dan tujuan masing-masing, diantaranya ada yang melakukan olahraga untuk kesehatan, sebagai mata pencarian dan ada juga melakukan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga

kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, motorik, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Menurut UNESCO dalam buku *International charter of physical education and sport* (1978), pendidikan sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Peningkatan prestasi olahraga juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status siswa, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Berdasarkan pada kemampuan teknik, taktik, dan mental siswa yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung

lama dalam perlombaan dan pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan guru akan percuma dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal.

Berdasarkan hal tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal, dan Kemampuan lompat jauh juga ditentukan oleh kecepatan siswa yang berguna dalam melakukan awalan sampai kepada papan tumpuan dan diperlukan kekuatan secara eksplosif dalam melakukan tolakan. Akan tetapi setelah dilakukan pengamatan di lapangan atau pada kegiatan latihan pada materi lompat jauh berlangsung. Masih banyak terlihat siswa terkendala dalam melakukan gerakan. Gerakan yang dilakukan umumnya terlihat kurang sempurna, sehingga hasil lompatan tidak optimal, dan para siswa mengalami penurunan kondisi fisik, serta ada berbagai faktor yang menyebabkan kurang optimalnya hasil lompatan siswa, antara lain dikarenakan pemahaman kondisi fisik siswa,

kurangnya penguasaan teknik, berkurangnya motivasi siswa.

Berdasarkan pandangan di atas, untuk mengantisipasi agar tidak terjadi suatu kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan, maka perlu kiranya untuk ditelusuri kembali dan dikaji secara mendalam terhadap hal-hal yang membuat siswa terkendala dalam melakukan lompat jauh dengan harapan materi yang dijabarkan dalam latihan tersebut dapat terealisasi secara optimal. Jika permasalahan ini berlanjut, dikhawatirkan cita-cita intansi sekolah dalam meningkatkan prestasi siswanya dalam segala bidang tidak tercapai. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu adanya suatu penelitian secara khusus untuk mengkaji sejauhmana kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP NEGERI 1 SEDATI. Namun demikian, bukan berarti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh seorang siswa.

Dari latar belakang di atas peneliti memberikan latihan atau intervensi yang khusus untuk diberikan pada siswa SMP NEGERI 1 SEDATI sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh.

## **B. Batasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. penulis memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP NEGERI 1 SEDATI.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh?
2. Apakah ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh?
3. Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat dan dapat berguna bagi masyarakat dalam menggunakannya dalam hal ini berkaitan dengan kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP NEGERI 1 SEDATI. Adapun tujuan penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh.

#### **E. Variabel Penelitian**

##### **1. Identifikasi Variabel**

Identifikasi Variabel adalah bagian dari Langkah penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara menentukan variable-variabel yang ada dalam penelitiannya. Variable dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variable terikat, maka

dirumuskan variable-variabel penelitian sebagai berikut:

A. Variabel bebas

Variable bebas adalah variable yang mempengaruhi, dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah kekuatan otot tungkai dan otot perut.

B. Variabel terikat

Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi, dalam penelitian ini yang menjadi variable terikat adalah lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Sedati.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah aspek penelitian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variable. Definisi operasional variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh yang dimiliki siswa SMP NEGERI 1 SEDATI.

Berdasarkan data pengamatan subjek yang ada, kemudian diadakan penelitian untuk mencari faktor-faktor yang menjadi penyebab melalui pengumpulan data. Namun sebelumnya harus membuat rancangan

penelitian supaya memudahkan pelaksanaan pengukuran yang akan dilaksanakan. Menurut Arikunto (1991:41) bahwa :”rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancap-ancang kegiatan yang akan dilaksanakan”. Jadi rancangan penelitian ini yaitu mengukur kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Sedati.

Keterangan :

- a. Kekuatan Otot Tungkai (X1)
- b. Kekuatan Otot Perut (X2)
- c. Kemampuan Lompat Jauh (Y)

## **F. Manfaat penelitian**

Dengan adanya penelitian diharapkan dapat bermanfaat baik secara teori maupun praktek.

### **1. Secara Teori**

Manfaatnya dilakukan penelitian ini adalah untuk dapat dijadikan bahan masukan untuk

meningkatkan program Latihan siswa SMP NEGERI 1 SEDATI.

2. Secara praktek

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pembinaan Latihan.

b. Bagi Guru

Dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya dan dapat dijadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat perbedaan kontribusi kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP NEGERI 1 SEDATI.