

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari Pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pembelajaran jasmani di sekolah selalu dikaitkan dengan metode pembelajaran serta evaluasi pembelajaran karena di sekolah berkenaan dengan hasil belajar dan peningkatan belajar. Perubahan yang terjadi dapat ditinjau dari beberapa aspek yaitu kognitif, afektif, psikomotor.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (UU No. 20 tahun 2003).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dapat diartikan bahwa Pendidikan jasmani merupakan turunan dari pendidikan secara keseluruhan, yang tujuannya tidak menyimpang jauh dari Pendidikan secara umum. Pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik (anak) dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktifitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan fungsional. Prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu

pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik. Sesuai dengan makna pendidikan jasmani (penjas) yaitu pendidikan melalui aktifitas fisik, maka salah satu prioritas utama tujuan yang ingin dicapai dalam penjas adalah penguasaan keterampilan motorik, oleh sebab itu aktivitas yang diberikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuhkan kembangkan potensi dan motorik anak, dengan demikian, selama anak mengikuti proses belajar penjas secara langsung akan dapat merangsang terpacunya suatu penguasaan keterampilan motorik pada umumnya dan keterampilan cabang olahraga tertentu pada khususnya.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang strategis ada pada pembelajaran atletik terdapat semua unsur dalam olahraga atau pendidikan jasmani. Pembelajaran atletik mengajarkan dasar-dasar gerak, mulai dari gerak yang mudah sampai gerak yang paling susah. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut: Permainan dan olahraga, Aktivitas pengembangan, Aktivitas senam, Aktivitas ritmik, Aktivitas air, Pendidikan luar kelas, Kesehatan. Melalui ketujuh aktivitas tersebut penjas tidak mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan. Mengingat keterbatasan berbagai hal, sehingga tidak tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf yang digariskan. Akan tetapi pendidikan jasmani harus dilaksanakan sebagai upaya untuk menumbuh kembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang menarik perhatian dan minat siswa, sehingga aktivitas jasmani dijadikan sebagai budaya dan kebutuhan Depdiknas, (2006: 6).

Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik masih tetap menjadi kegiatan yang sering diberikan kepada siswa. Sekolah

dapat menyesuaikan diri dengan fasilitas yang dimiliki. Atletik merupakan bentuk kegiatan yang murah, mudah, dan masal. Dalam kondisi apapun, sekolah biasa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok belajar atletik. Pada cabang olahraga atletik khususnya pada lompat tinggi sangat berkaitan erat dengan power otot tungkai. Oleh karena itu perlu kiranya suatu penelitian untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan tinggi badan terhadap tinggi rendahnya hasil lompatan.

Lompat tinggi bertujuan untuk melompat melewati mistar yang setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi, banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif. Oleh karena itu pengembangan power otot tungkai, sikap tubuh ketika melewati mistar, dan lari awalan yang tepat perlu dikembangkan pada para pelompat tinggi khususnya pada para pemula.

Prestasi lompat tinggi sangat erat kaitannya dengan kemampuan menolak pada otot tungkai, juga erat kaitannya dengan penguasaan unsur-unsur teknik. Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain lompat tinggi gaya *scots*, teknik gaya guling (*western*), gaya putar (*straddle*), dan teknik gaya terlentang (*flop*). Mengetahui teknik mana yang lebih efektif, erat kaitannya dengan teknik mana yang secara biomekanik lebih menguntungkan. Dilihat dari kenyataan sekarang, gaya terlentang (*flop*) dan gaya putar (*straddle*) adalah gaya lompat tinggi yang sering diperlombakan dalam tingkat SMA/SMK sekabupaten Demak.

Prestasi lompat tinggi yang ada di MA Miftahul Ulum Ngeplak belum begitu baik, Terbukti dalam kejuaraan tingkat SMA/SMK sekabupaten belum dapat diikuti dengan baik, bahkan belum pernah mendapatkan juara. Hal ini dikemukakan oleh Bapak Hidayat Rachmawan, S.Pd selaku Guru penjas yang mengajar di MA Miftahul Ulum Ngeplak.

Kriteria ketuntasan dalam lompat tinggi gaya flop yang ada di MA Miftahul Ulum Ngemplak. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). KKM ditetapkan sendiri dengan mempertimbangkan kemampuan akademis siswa, kompleksitas indikator, dan daya dukung. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat tinggi banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, maupun pendaratan.

Hubungan antara hasil lompatan dengan power otot tungkai adalah bahwa makin kuat power otot tungkai maka lompatan yang dilakukan makin tinggi. Sebaliknya makin kurang power otot tungkai maka makin rendah lompatan yang dilakukan. Power tungkai yang baik akan dapat memudahkan seorang pelompat untuk mendorong berat badan ke atas pada gaya terlentang dan dapat menghasilkan lompatan yang baik. Power otot tungkai yang baik akan mendukung kemampuan khususnya dalam melakukan lompat tinggi. Dengan demikian penulis berasumsi, power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melakukan lompat tinggi sehingga mencapai hasil yang maksimal.

Keadaan mengenai ukuran tubuh berupa panjang tungkai akan beruntung untuk memperoleh kecepatan gerak tungkai, semakin panjang tungkai seseorang, maka akan semakin tinggi lompatan yang diperoleh. Tungkai merupakan tulang dengan tuas panjang. Kemudian otot yang panjang dan langsung akan memungkinkan terjadi gerakan yang cepat dan luas. Tungkai dengan tuas yang panjang dipengaruhi kecepatan gerakan dan kecepatan gerakan itu sebanding dengan besarnya radius, yaitu panjang tungkai seseorang. Jadi makin panjang radiusnya, akan semakin besar juga kecepatan yang diperoleh. Sehingga dengan tungkai yang panjang akan dapat diperoleh sumbangan dalam prestasi lompat tinggi.

Permasalahan-permasalahan yang timbul pada lompat tinggi gaya flop, peneliti ingin mengangkat topik pembahasan penelitian yang berjudul “Sumbangan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggan Kabupaten Demak”.

1.2. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya flop masih kurang baik.
2. Prestasi lompat tinggi yang ada di MA Miftahul Ulum Ngemplak masih kurang baik, terbukti bahwa siswa belum pernah mendapatkan juara dalam tingkat SMA/SMK Sekabupaten Demak.
3. Peneliti melihat ada faktor sumbangan antara power otot tungkai dan panjang tungkai yang mempengaruhi prestasi lompat tinggi gaya flop.

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun permasalahan penelitian yang diteliti pada siswa kelas X MA Miftahul Ulum Ngemplak, tentang sumbangan power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar sumbangan power otot tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?
2. Seberapa besar sumbangan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?
3. Seberapa besar sumbangan power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan power otot tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?
2. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?
3. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan power otot tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *flop* siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak ?

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sejenis.
2. Bahan referensi dalam memberikan materi kepada siswa di lingkungan MA Miftahul Ulum Ngemplak.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Guru

Dapat memberikan informasi yang berguna bagi guru di sekolah khususnya guru di MA Miftahul Ulum Ngemplak untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam lompat tinggi.

2. Bagi Siswa

Pembetulan terhadap teknik lompat tinggi yang salah sehingga kemampuan lompat tinggi pada siswa akan meningkat dan lebih baik.

3. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan prestasi siswa, khususnya lompat tinggi.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini merupakan suatu kesempatan yang baik untuk mengetahui secara langsung masalah tentang prestasi lompat tinggi.