

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani sangat penting untuk mendukung kebugaran siswa bahkan prestasi siswa. Menyinggung soal prestasi siswa pada kenyataannya banyak sekolah yang kurang memperhatikan dalam pengembangan bakat dan kemampuan individu siswa tersebut, sehingga prestasi siswa kurang maksimal. Pengembangan bakat dan kemampuan siswa merupakan program sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi baik prestasi akademik maupun prestasi olahraga.

Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik yang memiliki pengertian rangkaian gerakan dari awalan (*approach run*), tolakan atau tumpuan (*take off*), sikap badan saat di udara (*action in air*), dan sikap mendarat (*landing*). Dalam nomor lompat jauh terdapat unsur-unsur ; awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu unsur kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat (Eddy Purnomo, (2011:94). Dalam pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa, faktor biologis seperti postur tubuh, ukuran bagian-bagian tubuh tertentu serta faktor kemampuan fisik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi atletik.

Disamping itu siswa yang memiliki postur yang tinggi dan tungkai yang panjang mendukung dalam mencapai prestasi hasil lompatan.

Pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain siswa harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kurang maksimalnya hasil yang didapat dari nomor olahraga lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Sekarang 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang adalah kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh, tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh seperti awalan, tumpuan/tolakan saat melayang dan pendaratan, faktor kondisi fisik anak masih dibawah batas kesegaran jasmani.

Awalan dalam lompat jauh merupakan unsur pokok yang penting. Awalan dilakukan dengan cara berlari cepat (*sprint*). Tujuan melakukan awalan pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan. Tolakan dilakukan untuk mengubah arah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Sikap melayang di udara adalah gerakan mempertahankan sikap badan seperti orang jongkok di udara. Gerakan pendaratan dilakukan dengan kedua kaki menumpu di atas pasir pada bak lompat diikuti gerakan kedua tangan ke depan. Faktor lain yang mempengaruhi kurang maksimalnya hasil yang dicapai pada nomor lompat jauh yaitu faktor sarana dan

prasaranayang kurang memadai, karena sarana dan prasarana yang baik akan dapatmemotivasi siswa untuk lebih baik dalam mengikuti pembelajaran atletikpada nomor lompat jauh sehingga hasil yang diperoleh dapat ditingkatkan.

Minat siswa yang kurang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh,karenakebanyakan dari siswa lebih memilih cabang olahraga lain sehinggadalam setiap perlombaan nomor lompat jauh hasil yang diperoleh kurangmaksimal. Hal tersebut yang mendorong guru penjasorkes untuk lebihmenekankan pada unsur-unsur dalam lompat jauh agar lebih optimal dalampencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari yaitu menghubungkan gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau Kekuatan otot tungkai dengan langkah lari awalandalakukan dengan cepat, mantap dan menghentak-hentak yang disebut keepatan lari pada saat tolakan melakukan lompat jauh.

Berdasarkanuraian di atas, maka penulis mencoba meneliti mengenai hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dan kecepatan lari dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas,masalah dalampenelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman para siswa kelas IV SDN Sekaran 02 terhadap materi teknik dasar lompat jauh.
2. Proses belajar mengajar belum memberikan pemahaman awalan, tolakan , dan pendaratan dalam melakukan lompat jauh.
3. Belum diketahuinya kekuatan tungkai siswa kelas IV SDN Sekaran 02.
4. Belum diketahuinya kecepatan lari siswa kelas IV SDN Sekaran 02.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati.
2. Kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan yang kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang?
2. Apakah ada hubungan yang kecepatan lari dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang?

3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *kekuatan otot tungkai* dan kecepatan lari dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini:

1. Manfaat Teoritis

Bagi mahasiswa, manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.

2. Manfaat Praktis

Bagi siswa dapat memberikan pelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang baik. Bagi Guru dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok yang mendekati sempurna.

