

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan dan juga digunakan sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional. Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan pribadi yang sangat menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia. Untuk mencapai tujuan yang dimaksud diperlukan peningkatan pembelajaran penjas sehingga semakin efektif pelaksanaannya. Semakin efektifnya pembelajaran penjas maka akan mempermudah pengelolaan pendidikan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang berkualitas baik dalam akademik maupun unggul dalam keterampilan serta sehat jasmani dan rohani.

Ditinjau dari pengertian pendidikan jasmani, maka aktivitas gerak fisik siswa merupakan sarana pendidikan. Dilaksanakannya pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial dan emosi, serta dapat memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani. Salah satu pelajaran yang diberikan di sekolah adalah pelajaran cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik di dalamnya pada dasarnya terdiri dari empat nomor utama yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di

dalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari sambung, dan lari cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama-kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan demikian, terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang dikenal sekarang yang salah satunya terdapat bagian yang disebut melompat.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Unsur gerak dalam lompat jauh terdiri dari empat tahap yakni : awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Dari keempat tahap tersebut kecepatan awalan dan kekuatan terhadap keseimbangan saat take off merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap *take off* yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan. Tahap melayang dalam lompat jauh, secara teknis dapat dilakukan

dengan tiga gaya, yaitu: gaya berjalan diudara, gaya menggantung, dan gaya jongkok. Penggunaan tiga gaya tersebut sangat tergantung dari kecepatan dan kekuatan yang tepat dalam melakukan sikap tolakan (*take off*).

Dalam prakteknya terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan, kelenturan, kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, dan sarana dan prasarana. Selain faktor tersebut terdapat faktor lain yang mempengaruhi yaitu faktor biometrik yang meliputi tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, panjang anggota badan, dan lain-lain.

Olahraga dalam cabang atletik khususnya lompat jauh telah berhasil menorehkan prestasi di berbagai ajang kejuaraan dunia. Prestasi hasil lompat jauh di Sea Games 2017, rekor berhasil dipecahkan oleh Bui Thi Thu Thao, atlet asal Vietnam dengan tinggi badan 164 cm dan berat badan 58 kg dapat menempuh lompatan dengan jarak 6,68 meter. Sedangkan dalam ajang Olimpiade yang diselenggarakan di Rio De Janeiro pada 2016, atlet asal Amerika, Tianna Bartoletta berhasil memecahkan rekor lompatan dengan jarak 7,17 meter dengan tinggi badan 168 cm dan berat badan 61 kg.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama menjadi guru PPL dan ketika observasi di SMA N 1 Singorojo Kabupaten Kendal, sebagian besar siswa putra memiliki postur tubuh yang menunjang namun kebanyakan siswa kurang tertarik pada kegiatan olahraga khususnya olahraga lompat jauh, karena selain dirasa kurang menyenangkan para siswa juga lebih memilih fokus pada kegiatan akademik. Seseorang yang memiliki postur yang menunjang/ tinggi pada umumnya memiliki tungkai yang panjang. Dengan tungkai yang panjang umumnya akan memiliki langkah yang panjang dan pada umumnya seseorang

yang memiliki langkah panjang akan memiliki kecepatan yang baik pula. Karena dua pertiga faktor dominan terhadap kemampuan lompat jauh ialah kecepatan lari (*sprint*) yang dapat menghasilkan dorongan/ momentum horizontal tubuh si pelompat untuk dapat memperoleh jangkauan yang maksimal. Sehingga seseorang yang memiliki tungkai yang panjang diharapkan mampu memperoleh hasil lompatan yang baik di bandingkan dengan seseorang yang hanya memiliki tungkai yang pendek.

Untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya tidaklah mudah, selain harus menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar juga harus memiliki proporsi tubuh yang ideal. Proporsi tubuh yang ideal berkaitan dengan berat badanya. Dalam olahraga prestasi sangat diperlukan kemampuan biometrik dan psikologis yang baik. Aspek biometrik yang dimaksud yaitu meliputi tinggi badan, berat badan, panjang anggota badan bagian atas, bagian badan bawah, tipe tubuh dan lain-lain. Berat badan merupakan salah satu aspek biometrik yang dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga, namun demikian berat badan yang dimiliki atlet harus sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya. Karena setiap cabang olahraga menuntut berat badan yang berbeda-beda. Misalnya, untuk mencapai prestasi lompat jauh gaya jongkok dibutuhkan berat badan yang ideal (ringan). Dengan berat badan yang ringan maka akan membantu gerakan melayang diudara lebih ringan, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok lebih maksimal.

Untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, maka penulis ingin mengadakan

penelitian yang berjudul “Korelasi Panjang Tungkai dan Berat Badan terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal Tahun 2017/2018”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah:

1. Belum diketahuinya panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.
2. Belum diketahuinya berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.
3. Belum diketahuinya panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.
4. Kurangnya rasa percaya diri siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
5. Rendahnya minat siswa dalam melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok.
6. Banyak siswa yang memiliki tinggi badan dan berat badan ideal tapi hasil lompatannya rendah.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini akan dibatasi pada korelasi panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat

jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah adakorelasipanjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal?
2. Apakah adakorelasiberat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal?
3. Apakah adakorelasipanjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui korelasipanjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.
2. Untuk mengetahui korelasiberat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.
3. Untuk mengetahui korelasipanjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya olahraga dalam bidang lompat jauh.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Siswa

Dapat mengetahui sejauh mana tinggi badan dan berat badan sehingga melalui variabel tersebut siswa dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk keberhasilan tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam lompat jauh khususnya gaya jongkok.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberi fasilitas yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

d. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui sejauh mana tinggi badan dan berat badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, serta dapat mengetahui hubungan keempat variabel tersebut, sehingga dapat dijadikan gambaran dan pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.