

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dan Pendidikan jasmani merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan, karena secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam melaksanakan pengajaran untuk pendidikan jasmani belum efektif seperti yang diharapkan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru keseluruhan. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, isi dan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis.

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik dan membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dijalani dan melakukan pola hidup sehat di sepanjang hayatnya, tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2000:1). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual dan kognitif.

Berdasarkan dengan hal di atas, salah satu tujuan dari pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan diantaranya adalah meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diberikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan disuatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Pada kenyataannya masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga, sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga meliputi atletik, permainan dan senam.

Istilah “Atletik” berasal dari kata Yunani atau *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet) (Guthrie, 2008). Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syarifuddin (2008:1) “Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, meompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.”

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, merupakan dasar bagi cabang olahraga yang lainnya. Karena hampir semua cabang olahraga memerlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan, yang kesemuanya ini terdapat dalam atletik. “Oleh karena itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan, bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga atau dikenal dengan *mother of sport* (Syarifuddin, 2008:1).”

Pada dasarnya nomor lompat jauh, dalam pelaksanaan terdapat beberapa rangkaian dan dibagi menjadi empat tahap secara terpisah yaitu tahap awalan, tahap *take off*, tahap melayang di udara, dan tahap mendarat. Serangkaian gerakan tersebut merupakan satu kesatuan urutan gerak yang tidak terputus-putus, artinya antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lain merupakan suatu koordinasi gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sangat cepat dan relatif singkat.

Kenyataan yang peneliti lihat saat melakukan observasi di SMK Negeri 4 Pontianak kelas X TLAS adalah kelas Teknik Pengelasan dimana kelas tersebut siswa sudah mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar, meskipun lompatan yang dihasilkan masih kurang memuaskan atau masih kurang jauh jarak lompatan yang dihasilkan. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan saat melakukan observasi, kurangnya jarak yang dihasilkan dari lompatan siswa tersebut berhubungan dengan daya ledak otot tungkai siswa yang berbeda-beda sehingga jarak yang dihasilkan juga berbeda. Selain dari hasil kemampuan diatas, kenyataan yang ada di SMK Negeri 4 Pontianak adalah lapangan lompat jauh yang sudah tersedia dan dapat mempermudah peneliti akan melakukan penelitian.

Pada salah satu gerakan atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok, perlu memperhatikan penguasaan teknik untuk mencapai hasil yang benar dan baik. Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan mengajar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini serupa dikatakan oleh Sugiyanto (2000:56) bahwa, “Suatu penguasaan gerak keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya, mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil”. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang kompleks.

Harapan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu agar siswa memahami dan dapat melakukan gerakan teknik dasar cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok secara langsung dilapangan dan dapat menguasai sepenuhnya dengan baik dan benar. Selain itu peneliti juga telah

memberikan masukan terhadap guru dalam menghasilkan gerakan lompatan yang maksimal banyak faktor yang harus diperhatikan, faktor-faktor tersebut diantaranya, daya ledak otot tungkai, pijakan pada papan tumpuan, keseimbangan dan sebagainya. Dari berbagai faktor-faktor tersebut, peneliti mengambil satu faktor untuk dijadikan sebagai variabel penelitian, faktor tersebut adalah daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak?”. Agar penelitian ini menjadi lebih terarah dan terperinci, maka masalah umum di atas diuraikan menjadi sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak?
2. Bagaimanakah hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, secara umum tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak. Secara khusus tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini untuk mengetahui tentang:

1. Daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak.
2. Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi yang mendalami ilmu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya pada cabang olahraga atletik yang berkaitan dengan pemahaman mengenai daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu bagi:

- a. Peneliti

- 1) Menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari bangku kuliah di IKIP PGRI Pontianak.
- 2) Sebagai bahan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir, yaitu penyelesaian skripsi.

- b. Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan yang berkaitan dengan pendidikan olahraga dan kesehatan.

c. Siswa

Hasil penelitian ini dapat membantu siswa untuk mempertahankan prestasi dengan meningkatkan kemampuan mereka pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.

d. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadikan pedoman atau wacana bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam menciptakan proses belajar mengajar yang kreatif.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. *Hatch dan Farhady* (Sugiyono, 2010:38) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai: “atribut seseorang, atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Dinamakan variabel karena ada variasinya. Variabel yang tidak ada variasinya bukan dikatakan variabel. Untuk dapat bervariasi, maka penelitian harus didasarkan pada sekelompok sumber data atau obyek yang bervariasi. *F.N. Kerlinger* (Suharsimi Arikunto, 2006:116) menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran. Sutrisno Hadi (Zuldafrial, 2009:14) mendefinisikan variabel sebagai suatu gejala yang bervariasi.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat dirumuskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah suatu kondisi untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang diobservasi atau merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Sugiyono

(2010:39) mengemukakan bahwa variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya variabel yang lain yang disebut dengan variabel terikat (Zuldafrial, 2009:15). Hadari Nawawi (2012:60) mendefinisikan variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala atau faktor atau unsur lain, yang pada gilirannya gejala atau faktor atau unsur yang kedua itu disebut variabel terikat.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah suatu kondisi yang muncul karena adanya variabel bebas atau variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sugiyono (2010:40) mengemukakan bahwa variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Zuldafrial, 2009:15). Hadari Nawawi (2012:61) mendefinisikan variabel terikat adalah sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas. Ada atau munculnya variabel ini adalah karena adanya variabel bebas tertentu dan bukan karena variabel lain.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa variabel terikat ini adalah variabel yang timbul akibat variabel lain

yaitu variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. Definisi Operasional

Sesuai dengan variabel yang terdapat pada rumusan masalah, peneliti perlu mendefinisikan seluruh variabel.

Penelitian secara operasional, agar orang lain tidak memberikan tafsiran yang berbeda dari tafsiran yang ditentukan oleh peneliti.

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat atau cepat dengan memanfaatkan unsur kecepatan dan kekuatan untuk mendapatkan lompatan maksimal dari sikap berdiri di papan tumpuan dengan maksud meloncat kedepan untuk mendapatkan loncatan terjauh.

b. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam mencapai jarak/jangkauan lompatan maksimal dengan gaya jongkok yang diukur mulai dari papan tumpuan/tolak sampai ke tempat jatuh/pendaratan yang terdekat dengan papan tolakan/tumpu.