

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sebagai salah satu dari sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani memegang peranan sangat penting dalam upaya membentuk manusia indonesia yang jasmani dan rohani. Peran pemerintah dalam mengembangkan sumber daya manusia melalui pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan diperlukan. Keterlibatan pemerintah dalam meningkatkan olahraga bukan hanya membina jasmani dan rohani saja, akan tetapi peran pemerintah sangat diperlukan dalam peningkatan pembinaan prestasi olahraga. Begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukan kegiatan olahraga pada kurikulum disekolah-sekolah, mulai dari taman kanak-kanak sampai diperguruan tinggi. Pendidikan dan olahraga merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan, terbukti dari setiap langkah dalam kegiatan olahraga menuju arah pembentukan fisik terciptalah manusia indonesia yang berkualitas sebagaimana hasil dari pendidikan itu sendiri.

Pembinaan olahraga disekolah sangat penting karena disitulah anak-anak di didik atau di bimbing dan dapat berkembang secara positif, memiliki mental yang kuat, terampil dan cekatan. Pembinaan olahraga disekolah dilakukan melalui dua bentuk program, seperti kegiatan kulikuler dan ekstrakurikuler dimana kulikurel merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan pada jam-jam pembelajaran sekolah sedangkan ekstrakulikuler merupakan

kegiatan olahraga yang dilakukan oleh siswa-siswi yang berminat atau berbakat dalam cabang olahraga tertentu diluar jam pelajaran. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga dasar yang menjadi fondasi bagi pengembangan keterampilan fisik lainnya. Sukirno (2015) adalah cabang olahraga yang paling tua dan induk dari seluruh cabang olahraga, oleh karena itu atletik kerap disebut *“the mother of sport”*.

Terdapat tiga nomor dalam olahraga atletik seperti nomor lompat, nomor lempar dan nomor lari. Atletik selalu menjadi cabang olahraga utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade sampai dengan saat ini. Atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan disukai oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa, hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat, bahwa cabang olahraga atletik semakin banyak diminati mulai dari daerah yang di perdesaan sampai ketinggian perkotaan. Cabang olahraga atletik, ada beberapa nomor lapangan yang di perlombakan salah satunya nomor lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Lompat jauh juga terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung atau

disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang umumnya dipakai oleh para pemula dikarenakan dalam melakukan gerakan ini memiliki tingkat kesulitan yang relatif rendah diantara gaya lainnya. Nurfauzan (2018) menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Febrinaldi (2017) menyatakan bahwa untuk lompat jauh, faktor kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi dalam meningkatkan prestasi lompat jauh. Lompat bagi siswa SMA merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain.

Peningkatan prestasi lompat jauh merupakan dambaan setiap atlet maupun pelatih yang terlibat dalam pembinaan. Berbagai usaha dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh seperti usaha meningkatkan kemampuan fisik dan teknik pada setiap latihan. Secara lebih spesifik, dua komponen utama yang sangat memengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam lompat jauh, terutama pada fase awalan. Fase ini adalah tahap ketika atlet melakukan lari cepat menuju papan tolakan. Tujuan utama dari awalan adalah untuk memperoleh kecepatan maksimal

secara terkendali, yang nantinya akan dikonversi menjadi gaya dorong saat melakukan tolakan.

Berdasarkan prinsip mekanika gerak, semakin tinggi kecepatan horizontal tubuh saat mendekati papan tumpu, semakin besar energi kinetik yang dihasilkan, dan semakin besar pula potensi jarak lompatan. Kecepatan bukan hanya menjadi pelengkap, tetapi komponen esensial yang memiliki korelasi langsung terhadap hasil lompatan. Kecepatan saja tidak cukup tanpa didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai untuk memanfaatkan momentum tersebut dalam bentuk tolakan yang eksplosif. Peran daya ledak otot tungkai menjadi sangat penting, daya ledak otot atau *explosive power* adalah kemampuan otot untuk memberikan dorongan atau tenaga besar dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks lompat jauh, otot-otot utama yang bekerja antara lain otot *quadriceps* (paha depan), *hamstring* (paha belakang), *gluteus* (pantat), dan otot *gastrocnemius* serta *soleus* (betis). Ketika kaki menolak pada papan tumpu, kontraksi cepat dan kuat dari otot-otot ini akan menghasilkan gaya vertikal dan horizontal yang diperlukan untuk mengangkat tubuh ke udara.

Daya ledak inilah yang menentukan seberapa tinggi dan seberapa jauh tubuh dapat melayang sebelum mendarat. Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Rangkasbitung, ditemukan bahwa banyak siswa belum mampu mencapai hasil lompat jauh yang optimal. Berikut adalah deskripsi data fisik siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung, kecepatan lari 30 meter mendapatkan waktu rata-ratanya yaitu 5,8 detik sedangkan standar nasionalnya $< 4,5$ detik bisa disebut (kurang), daya

ledak standing broad jump mendapatkan hasil rata-rata yaitu 165 cm sedangkan standar nasionalnya > 200 cm bisa disebut (kurang) hasil lompat jauh mendapatkan lompatan rata-ratanya yaitu 3,86 meter sedangkan standar nasionalnya > 4 meter bisa disebut (kurang).

Beberapa siswa menunjukkan kecepatan awalan yang tinggi namun tidak diimbangi dengan daya ledak yang memadai, sehingga lompatan yang dihasilkan tetap pendek. Sebaliknya, ada pula siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik tetapi tidak memiliki kecepatan awalan yang mencukupi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada hasil lompatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Penting untuk meneliti secara ilmiah seberapa besar pengaruh kedua variabel tersebut terhadap hasil lompat jauh siswa, khususnya siswa putra kelas XI yang secara fisiologis berada dalam masa perkembangan fisik yang pesat.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung dapat dipengaruhi oleh kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Melalui penelitian ini, peneliti ingin memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai pentingnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai dalam menentukan hasil lompat jauh. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam merancang program pembinaan olahraga, khususnya pada nomor lompat jauh di tingkat sekolah menengah atas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa di SMA Negeri 3 Rangkasbitung yang kurang saat melakukan teknik lompat jauh.
2. Seorang long jump memerlukan kecepatan dan kekuatan daya otot tungkai untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.
3. Harus ada cara untuk meningkatkan performa pada siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membuat batasan agar dalam penelitian nantinya tidak terjadi salah penapsiran. Keterbatasan masalah yang berkaitan dengan peneliti ini, maka masalah yang dirumuskan adalah pengaruh kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung?
2. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung?

3. Apakah terdapat pengaruh kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Rangkasbitung?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kegunaan secara teoritis yaitu:

Peneliti berharap kedepannya dari proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari berbagai kalangan masyarakat

- b. Kegunaan secara praktis yaitu:

- 1) Bagi pihak guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau pengetahuan tentang pentingnya lompat jauh kepada siswa-siswi SMA Negeri 3 Rangkasbitung.
- 2) Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya latihan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dalam menunjang prestasi lompat jauh
- 3) Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel-variabel lain yang memengaruhi performa lompat jauh.
- 4) Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang teknik, manfaat fisik, kesehatan, dan kekuatan tubuh.