

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani secara terus menerus diajarkan mulai dari jenjang pendidikan yang paling dasar hingga perguruan tinggi. Oleh karena itu, pelaksana pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang selalu diperlombakan baik ditingkat regional maupun nasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Untuk meningkatkan prestasi olahraga pada nomor-nomor tersebut dilembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi diadakan suatu pembinaan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Salah satu nomor dalam cabang atletik yang dilombakan adalah nomor lompat. Sedang nomor-nomor lompat terdiri dari: (1) lompat jauh, (2) lompat tinggi, (3) lompat jangkit, dan (4) lompat tinggi galah (Aip Syarifuddin dan Muhadi 1992:73). Prestasi pada nomor lompat khususnya lompat jauh ini masih ketinggalan bila di bandingkan dengan negara-negara lain. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian pada cabang ini. Ada beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain: (1) Panjang Tungkai, (2) Daya ledak otot tungkai, (3) Kecepatan lari saat awalan, (4) Teknik melompat, (5) Teknik melayang diudara, (6) Teknik Mendarat. Selain dari faktor tersebut sebagai anak didik dapat menguasai teknik lompat jauh, diperlukan juga kondisi fisik yang baik dan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Untuk menjadi seseorang atlet lompat jauh yang berprestasi harus menguasai teknik-teknik dan tahapan-tahapan dalam melompat yang terdiri dari awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat. Tahapan-tahapan tersebut harus benar-benar betul dan harus dikuasai seorang atlet lompat jauh agar hasil yang di capai maksimal.

Panjang tungkai mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa, karena semakin panjang tungkainya maka semakin jauh pula kemungkinan untuk dapat melompat sejauh-jauhnya. Dari kemungkinan tersebut, belum tentu semuanya benar. Hal ini belum terbukti karena belum dilakukan penelitian di di sekolah dasar tentang hubungan tersebut.

Hal-hal lain yang mempengaruhi hasil lompatan selain teknik dalam melakukan lompat jauh adalah kecepatan lari awalan. Pada dasarnya jika

dilihat dari kasat mata, kecepatan lari awalan akan mempengaruhi hasil lompatan dalam lompat jauh. Tetapi hal ini belum bisa dikatakan valid sebelum dilakukan penelitian mengenai hubungan tersebut. Untuk dapat membedakan kecepatan lari siswa maka dapat digunakan tes lari jarak dekat yang dicatat waktunya, kemudian dibandingkan dengan kemampuan berlari siswa satu sama lain.

Sesuai hasil pengamatan (observasi) dari peneliti di temukan bahwa siswa putra kelas IV dan V kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh. Hal ini menyebabkan kemampuan lompat jauh di sekolah tersebut masih kurang baik sehingga mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa. Hal lain yang mempengaruhi hasil lompatan siswa di SDN 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga, selain teknik dalam melakukan lompat jauh adalah kondisi fisik siswa. Kondisi fisik siswa SDN 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga kelas IV dan V kurang mendukung dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga khususnya lompat jauh di karenakan hal-hal sebagai berikut: (a) kecepatan berlari, anak didik mempunyai kecepatan lari kurang bagus sehingga lompatannya belum maksimal, (b) kekuatan kaki tumpuan masih lemah, (c) teknik saat melompat belum menguasai, (d) koordinasi (rangkaian gerak) tubuh belum baik.

Sebagai seorang guru penjasorkes dan olahraga, khususnya cabang atletik sudah sepantasnya turut serta dalam menyumbangkan pikirannya untuk meningkatkan kemampuan anak didik pada nomor lompat jauh. Pada atletik

nomor lompat jauh sangat berkaitan erat dengan kecepatan lari. Oleh karena itu perlu kiranya suatu penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompatan.

Dari latar belakang yang telah diungkapkan di depan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V di SDN 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas IV dan V SDN 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga, kurang antusias khususnya olahraga lompat jauh.
2. Belum diketahui bahwa panjang tungkai dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh.
3. Belum diketahui bahwa kecepatan lari awalan dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh.
4. Belum diketahui kaitannya panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas perlu adanya pembatasan masalah agar jangkauan yang diteliti tidak terlalu luas, sehingga

peneliti akan dapat lebih terfokus untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin meneliti hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan

1. Adakah hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SDN 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olah raga atletik bagi sekolah dasar. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Secara Praktis

Bagi siswa dan guru, sedangkan penjelasannya seperti di bawah ini:

- a. Siswa: memberikan pembelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh yang baik.
- b. Guru: dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk pencapaian hasil lompat jauh yang seoptimal mungkin.