

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani mengutamakan kegiatan fisik, mental, sosial dan emosional. Departemen Pendidikan Nasional (2003 : 1) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didasari untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. SD Negeri 1 Gembong merupakan sekolah yang mempunyai letak strategis di kecamatan Bojongsari. Letaknya dekat jalan raya, mudah dijangkau melalui kendaraan umum maupun pribadi. Selain letak yang strategis SD Negeri 1 Gembong juga mempunyai sarana olahraga yang lengkap, seperti lapangan sepakbola, lapangan bolavoli, lapangan bulutangkis, dan bak lompat jauh.

Sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hal tersebut bukan menjadi suatu masalah yang besar, karena bisa di ganti atau menggunakan alat yang dimodifikasi. Didalam proses pembelajaran dilapangan, secara materi semua berjalan dengan lancar. Tetapi masih ada kesulitan dalam hal mengkondisikan siswa-siswa di lapangan. Karena pada saat pembelajaran masih ada siswa yang bermain sendiri, dan hampir setiap kelas bawah maupun kelas atas. Desa Gembong berada di daerah yang datar sehingga mudah untuk melakukan aktivitas olahraga. Para siswa SD N 1 Gembong kondisi tubuhnya sehat-sehat, postur tubuh yang proposional dan tungkai yang kuat mendukung dalam mencapai hasil lompat jauh. Faktor

lainnya adalah tidak adanya angkutan yang masuk ke desa, jadi setiap berangkat atau pulang sekolah pasti jalan kaki dan naik sepeda.

Bagi seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan pembina atlet harus betul-betul ketat dan obyektif dalam menilai dan memilih anak didiknya yang baik. Untuk lebih meningkatkan hasil pembelajaran juga perlu didukung oleh faktor-faktor sarana dan prasarana olahraga seperti : lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain itu perlu diupayakan kemampuan para pembina dan pelatih baik secara kuantitas maupun kualitasnya.

Kaitannya dengan upaya tersebut, sebagai realisasi adalah dilaksanakan kegiatan olahraga di lembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar (SD) sampai perguruan tinggi. Sebagaimana diketahui bahwa kegiatan olahraga merupakan alat untuk meningkatkan hasil yang dapat mendatangkan kebanggaan untuk diri sendiri dan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan untuk mencapai hasil yang akan mengharumkan nama bangsa.

Hasil olahraga di beberapa cabang masih belum sesuai dengan harapan, hal ini harus dijadikan motivasi untuk meningkatkan usaha pembinaan, pengembangan kegiatan olahraga di beberapa cabang. Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang selalu dilombakan baik ditingkat regional, nasional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor yang dipertandingkan. Nomor-nomor tersebut terdiri dari: nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya.

Kegiatan pencapaian hasil yang baik, perlu memberikan program pengajaran di luar jam sekolah untuk meningkatkan kualitas siswa. Dalam kegiatan intrakurikuler olahraga perlu diyakinkan terhadap siswa bahwa kegiatan olahraga di dalam jam pelajaran sangat baik dan efektif guna meningkatkan dan menunjang kualitas hasil dalam cabang olahraga. Dimana kegiatan intrakurikuler meliputi: sepakbola, voli, badminton, atletik dan permainan lainnya. Salah satu nomor dalam atletik yang diberikan adalah lompat jauh. Dalam hal ini kegiatan intrakurikuler yang paling ditekankan dan dimaksimalkan adalah lompat jauh, karena dalam setiap event olahraga tingkat SD hasil lompat jauh kurang maksimal. Sudah terbukti pada saat

POPDA di tahun-tahun sebelumnya SD Negeri 1 Gembong belum menunjukkan prestasi yang di harapkan.

Pada tahun 2009 SD Negeri 1 Gembong mengirimkan 2 atlit lompat jauh di tingkat gugus. Dari 2 atlit tersebut tidak ada yang lolos ke tingkat kecamatan. Tahun 2010 juga tidak ada yang mampu lolos ke tingkat kecamatan dari atlit yang dikirim. Sedangkan pada tahun 2011 hanya mampu lolos ke tingkat kecamatan. Dari hasil tersebut, maka perlu adanya pembelajaran yang lebih baik supaya di tahun yang akan datang SD Negeri 1 Gembong berprestasi khususnya cabang olahraga lompat jauh. Untuk pelajaran lompat jauh khususnya kelas atas yaitu kelas IV, V dan VI terdapat kendala atau masalah yang perlu diselesaikan.

Menurut hasil pengamatan (observasi) dari peneliti, saya sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 1 Gembong faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong kurang maksimal karena minat siswa terhadap lompat jauh sangat kurang. Sehingga dalam proses pembelajaran kurang semangat, cepat bosan, kurang memperhatikan dan susah dikondisikan. Akan tetapi secara materi dapat diterima semua siswa. Anak putra memiliki kecepatan lari yang baik tetapi kurang maksimal dalam lompatan, kekuatan tolakan kaki masih lemah. Sedangkan siswa putri lemah dalam kecepatan maupun kekuatan tolakan. Siswa putra kelas V cenderung menyukai olahraga sepakbola dan yang berhubungan dengan permainan. Sehingga hasil lompatan masih rendah dan belum optimal. Faktor lain yang menunjang hasil lompat jauh adalah faktor

sarana dan prasarana, karena dengan sarana dan prasarana yang baik memotivasi siswa untuk lebih semangat dan optimal dalam mengikuti intrakurikuler atletik dalam nomor lompat jauh. Sehingga sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha untuk lebih mengenalkan dan mendorong peserta didiknya untuk lebih seoptimal mungkin dalam pembelajaran nomor lompat jauh guna mencapai hasil yang baik.

Berdasarkan pertimbangan tersebut serta belum adanya penelitian serupa yang dilakukan sekolah itu, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum optimalnya hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong dalam setiap *event* lomba.
2. Belum teridentifikasinya daya ledak otot tungkai pada siswa kelas V yang mengikuti kegiatan intrakurikuler lompat jauh gaya jongkok.
3. Belum diketahuinya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah yang jelas. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gembong Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Dari manfaat penelitian di atas ada dua manfaat, yaitu secara teoritis dan praktis seperti di bawah ini.

1. Teoritis

Bagi mahasiswa, manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan dihadapkan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olah raga 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. Praktis

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

- a. Siswa : Memberikan pembelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang baik.
- b. Guru : Dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk pencapaian hasil lompat jauh gaya jongkok yang seoptimal mungkin.
- c. Masyarakat : Hasil ini dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan.