

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah aktifitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup, menurut Harsono dalam bukunya "*Coaching and Training*" Pendidikan jasmani hakikatnya adalah "*The big muscles activity*". Jelas bahwa pendidikan yang di maksud adalah melibatkan kegiatan otot-otot besar tubuh seperti lari, lempar, lompat, yang membutuhkan energi untuk melaksanakannya yang dapat di ukur dari berat ringannya pendidikan jasmani tersebut. (Dini Rosdiani 2012:65).

Unsur-unsur dalam cabang atletik meliputi jalan, lari,lempar dan lompat. Dan lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam atletik yang diajarkarkan terutama pada siswa Sekolah Dasar. Dalam pembelajaran atletik, bukan hanya maksud agar peserta didik menguasai dan memahami ilmu atletik secara mendalam, atau peserta didik secara trampil dan mahir melaksanakan teknik, taktik, strategi dan sebagainya itu memberi arti dan makna bagi pelaksanaan bagi praktiknya. Tujuan utama melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dan untk mencapai tujuan tersebut di antaranya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik serta kemampuan penguasaan teknik yang baik

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) ruang lingkup Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan aspek yang pertama adalah “Permainan dan Olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voley, tennis meja, tennis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktifitas lainnya”.

Ada beberapa macam gaya atau sikap badan saat lompat jauh , yaitu gaya berjalan diudara, gaya jongkok dan gaya menggantung di udara. Dari ketiga gaya tersebut, yang paling mudah untuk dipelajari adalah gaya jongkok. Bagi pemula (murid) yang baru pertama kali belajar atau diajarkan lompat jauh, hendaknya memakai jongkok terlebih dahulu. Disamping unsur teknik yang harus dikuasai dengan baik, dalam melakukan lompat jauh harus memiliki unsur kondisi fisik yang baik untuk mencapai hasil maksimal.

Untuk memperoleh suatu hasil lompatan yang diharapkan, unsur kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pelompat jauh adalah kekuatan otot tungkai. Daya ledak otot tungkai yang baik akan memberi besar gerak horizontal atau dengan kata lain semakin besar gerakan horizontal maka akan semakin besar kemungkinan jarak lompatan. Dari penjelasan di atas untuk memperoleh momentum *vertical* pada lompat jauh di perlukan kekuatan daya ledak otot tungkai yang maksimal guna mendukung momentum saat melakukan *vertical* dan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok. Pengaruh terpenting dalam teknik lompat jauh adalah kekuatan *Power* tungkai, hal ini dikarenakan dengan menguasai tersebut, siswa akan mampu melakukan lompat jauh, tepat dan efektif dalam mengeluarkan

tenaga. Sebab jauhnya lompatan merupakan tujuan akhir dari olahraga lompat jauh.

Pentingnya *power* otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat *eksplosif*. *power* otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau *power* otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai terutama daya ledak otot di pengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk latihannya. Komponen kondisi fisik khususnya *power* merupakan aspek yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dalam pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal bagian tubuh yang akan dilatih karena dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan pola gerak dalam cabang olahraga itu sendiri.

Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono 2011:24). *Power* merupakan suatu istilah yang menggambarkan kemampuan kualitas otot maksimal melalui kekuatan dan

kecepatan. Sehingga dengan dukungan *power* yang relatif besar diharapkan akan menghasilkan kemampuan *power* yang jauh lebih optimal untuk berprestasi terutama untuk cabang olahraga yang mengutamakan kemampuan *power* tungkai. Dalam penelitian ini untuk melakukan lompat tegak dan lompat jauh gaya jongkok perlu di butuhkan *power* tungkai yang besar untuk hasil yang maksimal.

Bedasarkan pengamatan peneliti yang sekaligus juga guru penjaskes kurang maksimalnya hasil didapat pembelajaran olahraga nomor lompat jauh pada siswa kelas V di SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta . Faktor lain yang mempengaruhi kurangnya hasil yang dicapai pada nomor lompat jauh yaitu faktor sarana yang kurang memadai, karena sarana dan prasarana yang baik akan dapat memotivasi siswa untuk lebih baik dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lompat jauh sehingga hasil diperoleh dapat ditingkatkan. Minat siswa yang kurang terhadap nomor atletik lompat jauh, karena kebanyakan dari siswa lebih memilih cabang olahraga lain sehingga dalam setiap perlombaan nomor lompat jauh hasil di peroleh kurang maksimal. Hal tersebutlah yang mendorong guru penjaskes untk mengenalkan dan memotivasi siswa agar lebih optimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh guna mecapai hasil yang baik.

Bedasarkan urain diatas, maka penulis mencoba meniliti kaitannya lompat tegak dengan lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengabil judul: Hubungan kemampuan lompat tegak

dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Belum diketahui hubungan kemampuan lompat tegak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok kelas V di SD Negeri Adisucipto 1 Kecamatan Depok, Kabupten Sleman Yogyakarta.
2. Kurang minatnya siswa terhadap pembelajaran olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok kelas V di SD Negeri Adisucipto 1 Kecamatan Depok, Kabupten Sleman Yogyakarta.
3. Guru penjaskes dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tidak di lakukan secara kontinue (berkelanjutan) kelas V di SD Negeri Adisucipto 1 Kecamatan Depok, Kabupten Sleman Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti maka perlu di adakan pembatasan masalah agar pemahaman lebih terfokus dan jelas. yang menjadi obyek penelitian adalah “Hubungan antara kemampuan lompat tegak dengan lompat jauh gaya jongkok kelas V SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah peneliti ingin mengetahui “ Apakah ada hubungan antara kemampuan lompat tegak dengan lompat jauh gaya jongkok kelas V SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kemampuan lompat tegak dengan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis :

- a) Mengembangkan ilmu pengetahuan olah raga khususnya atletik cabang lompat jauh gaya jongkok
- b) Meningkatkan pengetahuan olahraga khususnya atletik cabang lompat jauh gaya jongkok bagi siswa dan guru
- c) Memberikan informasi bagi guru penjas dan para pembaca tentang cabang olah raga lompat jauh gaya jongkok

2. Manfaat secara praktis:

- a) Meningkatkan kemampuan teknik olah raga lompat jauh gaya jongkok bagi siswa
- b) Meningkatkan prestasi siswa olah raga lompat jauh gaya jongkok

c) Meningkatkan kemajuan dibidang olah raga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok bagi sekolah.