

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Suatu usaha untuk memberikan pendidikan bagi warga negara Indonesia adalah dengan melaksanakan pendidikan yang menggunakan sistem pendidikan nasional, dan pendidikan nasional merupakan upaya untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya dan menyukseskan pembangunan pendidikan nasional.

Hal ini tercantum dalam UU No.20 Tahun 2003, yang berbunyi: " Tujuan Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan merupakan tulang punggung dalam suatu negara, sebab pendidikan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya guna. Untuk menciptakan manusia yang berkualitas maka diperlukan suatu proses belajar yang ditempuh dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan kegiatan interaksi. Dalam kegiatan interaksi tersebut, pendidik atau guru bertugas mendidik peserta didik atau siswa. Di sini siswa mengalami proses yang disebut belajar. Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil

dari praktik atau latihan (Sujana Nana. 1991: 5). Belajar merupakan proses internal yang kompleks. Proses internal tersebut adalah seluruh mental yang memiliki ranah-ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani merupakan bagian *integral* dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan secara organik, *neuromuscular*, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani. Peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatkan kemampuan gerak. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri. Pendidikan jasmani bertujuan membantu siswa dalam usaha perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa dibidang olahraga dan menjaga kesehatan melalui aktivitas jasmani yang di aplikasikan. Dalam pendidikan jasmani juga dapat melihat bakat-bakat siswa yang memiliki kemampuan menonjol dibidang olahraga tertentu. Untuk mencapai tujuan yang di inginkan pihak sekolah biasanya menyelenggarakan kegiatan perlombaan, dimana siswa dapat menyalurkan bakat, minat, berinteraksi dengan sesama teman dan bisa juga untuk menambah wawasan pengetahuan siswa.

Untuk mencapai prestasi yang optimal di bidang olahraga dimulai dari jalur pendidikan, siswa harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik ataupun mentalnya.

Persiapan kondisi fisik yang baik haruslah dipandang sebagai salah satu aspek yang penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik terdiri dari sepuluh macam komponen yang setiap komponennya perlu mendapat latihan tersendiri, dalam hal ini Sajoto (1990:16-18) mengemukakan bahwa unsur-unsur kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Daya ledak (*muscular power*)
4. Kecepatan (*speed*)
5. Daya lentur (*flexibility*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*)
9. Ketepatan (*accuracy*)
10. Reaksi (*reaction*)

Tiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik yang berbeda-beda, salah satu komponen yang penting untuk ditingkatkan dan dilatih adalah *power*. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1990:17) yang mengatakan bahwa Daya ledak atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai adalah latihan *skipping*, dengan melakukan *skipping* selama 10 menit dapat membakar kalori dan latihan *skipping* juga dapat membantu meningkatkan *power* otot tungkai, selain membantu meningkatkan *skipping* juga sangat sederhana dan bermanfaat banyak bagi masyarakat Indonesia. Latihan *skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih *power* otot tungkai. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan, maka permasalahan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penguasaan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah belum dapat dilakukan dengan baik.
2. Dalam *power* otot tungkai unsur latihan *skipping* belum dilakukan dengan baik.
3. Rendahnya *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

## **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya batasan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalahnya adalah: Pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:”Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
2. Memperoleh informasi tentang keadaan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini sangat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait yaitu:

1. Bagi para pengajar hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai panduan untuk memperbaiki *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi peneliti, dapat mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

#### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

1. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
2. Objek yang diamati adalah pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
3. Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
4. Latihan yang dilakukan terhadap siswa dilaksanakan selama 3 bulan.