

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas pendidikan dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya adalah dengan mengadakan pembaharuan kurikulum pendidikan nasional sesuai dengan perkembangan jaman. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus berpedoman pada kurikulum tersebut, sehingga diharapkan siswa akan dapat mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran, dan tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai. Agar tercapai tujuan tersebut guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Strategi pembelajaran meliputi aspek yang lebih luas daripada metode pembelajaran, strategi pembelajaran merupakan cara pandang dan pola pikir guru dalam mengajar. Dengan strategi dan metode pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa bila siswa mengalami apa yang dipelajarinya. Agar siswa dapat mengalami apa yang dipelajarinya, diperlukan pendekatan yang tepat.

Pada saat ini telah dikembangkan suatu pendekatan dimana guru dituntut untuk dapat lebih kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran. Salah satunya yaitu melalui modifikasi alat bantu pembelajaran, dengan memodifikasi alat bantu diharapkan siswa dapat mengurangi ketegangan dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Pendekatan melalui modifikasi alat bantu ini sangat cocok diterapkan dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Melompat ialah suatu bagian yang penting dalam dunia gerak manusia. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan jalan demikian, terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang dikenal sekarang yang salah satunya terdapat bagian yang disebut melompat.

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau

lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional.

Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama, Sekolah Tingkat Menengah, dan Sekolah Menengah Atas.

Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Syaifuddin (2002 : 90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut Syaifuddin (2002 : 91) selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak, juga kemampuan kami menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Menurut Bahagia (2000 : 16) lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara.

Menurut Soegito (2004 : 143) menyebutkan ada tiga cara, sikap melayang yaitu :

- 1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
- 2) Gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan)
- 3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada siswa, seperti siswa di SMA adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan yang lain.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam lompat jauh, perlu didukung latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan.

Unsur tersebut menurut Sajoto (2005 : 15) diantaranya ialah:

- 1) Unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) Unsur tehnik,
- 3) Unsur mental, 4) Unsur kematangan juara.

Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan

struktur tubuh serta aspek gizi Sajoto (2005 : 4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan lompat katak, lompat naik turun bangku, latihan lompat antar kotak bertingkat dan lain-lain.

Gerakan loncat katak adalah gerakan meloncat-loncat dengan dua kaki ke depan. Sedang gerakan naik turun bangku dapat dilakukan dengan kedua kaki turun kembali ke lantai secara berulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut akan menunjang terhadap kemampuan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pencapaian prestasi atlet lompat jauh dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor penunjang lain, bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Adapun alasan pemilihan judul tersebut di atas adalah sebagai berikut:

1. Latihan loncat katak dan lompat naik turun bangku merupakan bentuk model latihan yang sederhana.
2. Latihan loncat katak dan lompat naik turun bangku dapat merangsang anak untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya pengetahuan siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung tentang teknik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan loncat katak terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung?

3. Manakah yang lebih baik antara latihan loncat katak, latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan loncat katak terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
3. Untuk menentukan pengaruh antara latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya :

1. Bagi peneliti

Sebagai acuan untuk penempatan kedalam cabang olahraga yang lebih spesifik mengenai kemampuan teknik lompat jauh.

2. Bagi masyarakat

Menambah wawasan olahraga atletik khususnya dan masyarakat pencinta olahraga atletik pada umumnya guna meningkatkan pengetahuan dalam

rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah maupun di tempat latihan dimasa mendatang.

3. Bagi guru/ pendidik

Menambah wawasan bagi peneliti, guru Penjaskes tentang model latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

4. Manfaat secara umum

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

Dapat meningkatkan kemampuan awalan, tolakan, dan akhiran pada lompat jauh pada siswa yang dijadikan sampel penelitian. Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru Penjaskes di SMAN 8 Bandar Lampung pentingnya model pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi dan perkembangan siswa, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.