

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang di dalam kehidupannya, demikian pula dengan pendidikan yang dipelajari di sekolah-sekolah. Pendidikan mempunyai sasaran pedagogis oleh karena itu pendidikan merupakan suatu bentuk pengembangan kepribadian yang dilakukan oleh setiap orang untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, sengaja dilakukan karena seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhan hidup di masyarakat dimana ia tinggal. Karena pendidikan juga merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Sehubungan dengan hal itu peningkatan kualitas manusia yang diharapkan tidak akan terwujud tetapi berlangsung secara terus menerus. Dengan demikian, pendidikan terus dikerjakan dan dipertahankan keberlangsungannya agar kualitas manusia yang diharapkan dapat terwujud.

Untuk terwujudnya suatu tujuan pendidikan nasional yang tercantum di dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 yaitu ingin mencerdaskan anak bangsa, perlunya suatu bentuk perlakuan demi terciptanya tujuan yang ingin dicapai. Pada khususnya upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani yang

merupakan mata pelajaran wajib di sekolah dan perlu dilakukan secara terus menerus dengan kesabaran dan keikhlasan. Dan dalam rangka mewujudkan pendidikan nasional tersebut, kita semua membutuhkan tubuh dan jiwa yang sehat (“ *Mensana In Corpore Sano* “) yang memiliki makna “ di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat “. Untuk mewujudkan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan berbagai usaha baik secara pribadi melalui olahraga masyarakat maupun secara formal melalui pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam hal ini pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang terdapat pada kurikulum di Sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Adapun pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama yang telah diprogramkan dalam Garis-Garis Besar

Program Pengajaran (GBPP) ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan gerak-gerak dasar yang baik dan benar.

Dan kita dapat ketahui pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan tidak hanya di berikan untuk sekedar menuntaskan proses belajar saja, akan tetapi nilai esensial yang lebih penting adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas peserta didik tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang merupakan salah satu aspek penting dalam bidang pendidikan dan yang memiliki peranan penting dalam proses belajar, hal ini juga tidak bisa dipisahkan dari olahraga yang mampu menjaga kesehatan jasmani dan rohani seorang peserta didik.

Sebagaimana diketahui bahwa kegiatan olahraga merupakan serangkaian kegiatan selaras yang memiliki manfaat yang menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani seorang peserta didik.

Melalui kegiatan olahraga formal yang di lakukan di sekolah pada umumnya dimanfaatkan sebagai "alat" untuk mencapai tujuan pendidikan, dengan kata lain, kegiatan olahraga merupakan bagaian integral dari proses kegiatan pendidikan pada umumnya. Seperti kegiatan pendidikan lainnya, olahraga

pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan total dari kepribadian peserta didik yang mencakup bukan saja perkembangan fisik, intelegensi, emosi dan sosial tapi juga perkembangan aspek moral. Jadi olahraga pendidikan bukan semata-mata berkepentingan dengan pembinaan fisik tapi pembinaan individu secara utuh.

Olahraga adalah sesuatu yang mempunyai sifat yang menyenangkan sehingga nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang nantinya akan berguna bagi anak didik ketika terjun kemasyarakat akan tumbuh dan mendarah daging pada jiwa anak didik secara perlahan-lahan tanpa terasa dan tanpa adanya paksaan. Hal ini didasarkan lebih efektif dan berhasil guna dibandingkan dengan pendidikan disiplin dan kegotongroyongan yang diberikan secara langsung kepada anak didik. Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karena olahraga menggunakan seluruh aktifitas gerak tubuh. Kegiatan olahraga di sekolah hendaknya jangan semata-mata di dasarkan pada selera saja, tetapi harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga, dapat ditempuh melalui jalur pendidikan di sekolah sedini mungkin. Olahraga yang merupakan bentuk kegiatan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, yang tidak bisa dipisahkan dengan kegiatan fisik. Karena dalam hal ini dibutuhkan kondisi fisik yang baik, sehingga dapat tercapai sebuah kesehatan jasmani dan rohani yang baik.

Disamping itu seseorang juga harus memiliki berbagai potensi dasar tubuh yang baik seperti fisik atau mentalnya, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Oleh karena itu dalam cabang olahraga sangat diperlukan berbagai macam bentuk fisik seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain-lain yang dapat menunjang suatu latihan atau *training*.

Latihan yang merupakan suatu konsep dasar olahraga memiliki proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang yang menambah jumlah beban latihan dalam setiap prosesnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dapat di tempuh dengan mengkombinasikan berbagai aspek seperti unsur power, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain. Bentuk latihan yang dapat di capai untuk tujuan tersebut dapat dilakukan dengan latihan *circuit training* yang merupakan suatu kesatuan proses latihan yang dapat dilakukan demi terwujudnya suatu latihan yang baik dengan kombinasi berbagai macam unsur latihan.

Circuit training yaitu suatu sistem yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam latihan sirkuit biasanya merupakan kombinasi dari semua unsur fisik. *Circuit training* merupakan suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, power,dll. Dalam program pelatihan ini biasanya di gunakan peralatan mesin, peralatan hidrolik, beban tangan dan

biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit atau unsur-unsur yang terdapat pada cabang olahraga atletik.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu, meliputi beberapa lomba-lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia tersebut ada salah satu gerak dasar yang dapat membuat tubuh manusia menjadi segar dan bugar yaitu dengan cara berlari dan selain itu membantu memelihara keadaan kesegaran jasmani dan mempertajam prestasi pribadi.

Atletik merupakan cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani "*atlhon*" yang berarti berlomba atau bertanding". Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan ini dikenal oleh bangsa-bangsa primitive pada jaman prasejarah untuk mempertahankan kelangsungan hidup, mempertahankan diri dari serangan-serangan binatang buas dan mengamankan diri terhadap keganasan alam. Dan gerakan-gerakan ini identik dengan gerakan dari seluruh badan yang kemudian seiring perkembangan jaman yang lebih dikenal dengan atletik. Atletik merupakan gerakan alami yang berhubungan dengan jalan, lari, lompat, dan lempar yang dalam bagian lompat terdiri dari berbagai jenis salah satunya lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu dari nomor lompat pada cabang olahraga atletik yang dipertandingkan baik itu tingkat nasional maupun internasional.

Pada nomor lompat jauh terdapat beberapa tahap yang perlu diperhatikan, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan yang terakhir adalah mendarat sehingga mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik, kemudian dari keempat gerakan tersebut dilakukan secara langsung dan tidak terputus. Lompat jauh dapat di definisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam teknik yang umum dipergunakan oleh para pelompat, perbedaan antara teknik lompatan yang satu dengan teknik lompatan yang lain ditandai dengan keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara. Adapun teknik - teknik lompat jauh adalah: teknik jongkok atau *tuck*, teknik menggantung atau *schnepper*, teknik berjalan di udara atau *walking in the air*. Dengan demikian dapat dipahami bahwa jauhnya lompatan itu dipengaruhi oleh awalan, kekuatan kaki tumpu, dan koordinasi waktu melayang di udara serta pada saat mendarat pada bak lompatan.

Lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) dilakukan dengan proses sebagai berikut: Pada waktu lepas dari tanah/papan tolakan keadaan sikap badan diudara menggantung, kedua tangan ke atas. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan. Seperti halnya pada lompat jauh pada umumnya, teknik lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*)

terdiri dari awalan atau ancang-ancang, menolak atau lepas tapak, melayang atau posisi badan di udara, dan kemudian gerakan terakhir pendaratan.

Tiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik yang berbeda-beda, salah satu komponen yang penting untuk ditingkatkan dan dilatih adalah power. Daya ledak atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Untuk memperoleh power diperlukan kekuatan, karena kekuatan merupakan dasar (basis) untuk pembentukan power. Dengan demikian power merupakan faktor yang utama dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh. Oleh karena itu power dianggap sebagai faktor yang dominan untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi penulis yang dilakukan di SMP Negeri 1 Ambarawa, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh teknik menggantung bahwa hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepfer*) siswa masih kurang baik hal ini dapat diidentifikasi melalui perolehan nilai lompat jauh teknik menggantung (*schnepfer*), dimana pada waktu siswa melakukan gerakan teknik lompat jauh yaitu teknik menggantung (*schnepfer*) masih banyak kesalahan. Hal ini dapat diketahui dari kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh teknik menggantung, dan juga kurang kuatnya kekuatan kaki mengakibatkan kurangnya keterampilan siswa untuk melakukan lompatan sehingga dapat mempengaruhi gerakan melayang saat diudara, disamping itu juga masih minimnya intensitas latihan yang mengakibatkan keterampilan siswa menjadi

sangat kurang. Kurangnya keterampilan siswa pada saat melakukan lompatan lebih banyak terdapat pada saat siswa melakukan awalan dan tolakan yang diduga akibat kurang kuatnya kaki ketika melakukan awalan dan tolakan. Dalam hal ini *circuit training* dapat meningkatkan hasil lompat jauh teknik menggantung, karena latihan ini sangat berpengaruh terhadap lompat jauh teknik menggantung. Untuk itu, penulis ingin mengadakan suatu latihan yakni *circuit training* untuk melatih kekuatan siswa sebelum melakukan lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

Dari uraian latar belakang masalah di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa tahun ajaran 2009/2010.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pemahaman tentang gerakan lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa.
2. Banyaknya siswa yang masih mengalami kesulitan pada saat melakukan tolakan lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).
3. Masih banyak siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa yang salah dalam sikap mendarat lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka permasalahan hanya dibatasi pada pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik manggantung (*schnepper*) pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apakah latihan *circuit training* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh teknik manggantung (*schnepper*) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa tahun ajaran 2009/2010 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik manggantung (*schnepper*) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa tahun ajaran 2009/2010.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait yaitu :

1. Bagi siswa

Sebagai bahan upaya untuk meningkatkan hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

2. Bagi guru penjas

Penelitian ini diharap dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa khususnya lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

3. Bagi mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

4. Bagi program studi Penjaskes

Sebagai salah satu bahan pengkajian dan analisis pada olahraga atletik khususnya pada nomor lompat.