

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Proses hidup manusia adalah proses berkembang, manusia akan terus berkembang, berubah dipengaruhi oleh pengalaman sepanjang hayatnya. Perkembangan anak bersifat terpadu. Perkembangan yang satu berkaitan erat dan mempengaruhi aspek perkembangan yang lain. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik harus merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep- konsep yang belum dikenalnya.

Pendidikan pada dasarnya merupakan rekontruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Menurut Sukintaka (2008:4) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia Indonesia yang seutuhnya.

Menurut Lutan (2000:1) bahwa pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan gerak. Gerak adalah suatu kebutuhan manusia yang sangat penting untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan.

Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk melatih gerak dasar siswa, salah satunya gerak dasar lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang sangat menarik dan memerlukan konsentrasi. Pada dasarnya lompat jauh adalah olahraga yang menuntut gerakan disaat sang atlet melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh, Pemenang nya di tentukan seberapa jauh hasil lompatan.

Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (speed), kekuatan (stenght), kelenturan (plexibility), Dan Ketepatan (akcuration),

- Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesenambungan dalam bentuk yang sama dalam sesingkat singkatnya
- Kekuatan (stenght) adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam mengangkat atau menahan sesuatu beban.
- Kelenturan (plexibility) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yanga besar atau luas.
- Ketepatan (akcuration) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesuatu seranga sesuai dengan tujuan.

Lompat jauh dilakukan di kolam yang berisikan pasir, yang berukuran panjang bak lompat 9 meter, lebar bak lompatan 2,95 meter, lebar tempat pendaratan 2,75 meter, panjang lintasan hingga papan tumpuan 45 meter, lebar lintasan 1,72 meter, lebar papan tumpu 30 cm, tebal papan tumpu 10 cm, dan jarak papan tumpuan dari bak lompatan 1 meter. (Feri Kurniawan, 2011:25)

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu pelajaran penjaskes yang diajarkan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah umum bahkan perguruan tinggi. Namun tidak sedikit diantara mereka yang merasakan bahwa pelajaran lompat jauh sulit dipelajari dan dipahami, sehingga siswa berusaha mempelajari dan melakukan permainan lompat jauh,Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pelompat jauh,maka pembelajaran lompat jauh perlu adanya penataan dari berbagai segi antara lain dalam kaitannya dengan pengetahuan gerak dasar

siswa, cara belajar siswa, motivasi belajar siswa dan juga kesiapan yang bersangkutan sebelum mengikuti proses pembelajaran.

Menciptakan kegiatan pembelajaran yang mampu mengembangkan aktivitas dan hasil belajar yang maksimal merupakan sebagian tugas pengajar. Tetapi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil keterampilan lompat adalah motivasi belajar siswa, (Dimiyati dan Mudjiono, 2002:90,)

Oleh karena itu, jika guru ingin meningkatkan hasil belajar yang lebih baik pada lompat jauh, maka guru perlu melakukan inovasi salah satunya yaitu Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi, Tujuannya adalah untuk membantu dan memudahkan siswa untuk lebih mudah dalam melakukan gerak dasar lompatan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat ”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, beberapa masalah yang bisa diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kecepatan lari saat melakukan gerakan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Masih kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. Masih kurangnya hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

### **1.4 Rumusan Masalah**

1. Adakah hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat?
2. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat?
3. Adakah hubungannya antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini penelitian mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.
2. Bagi siswa Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat. Manfaat bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.

3. Bagi guru pendidikan jasmani Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses belajar untuk meningkatkan hasil lompat.
4. Bagi Program Studi Penjaskes Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

### **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan lompat jauh VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Objek penelitian yang diamati adalah tes kecepatan lari 30 dan daya ledak otot tungkai.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. yang mengambil mata pelajaran Penjaskes pada materi lompat jauh.

### **1.8 Definisi oprasional variable**

#### **1.8.1 Korelasi**

Di dalam kamus umum Bahasa Indonesia, W.J.S. Poerwadarminta (1982:562), mengartikan korelasi atau hubungan sebagai keadaan berhubungan atau dihubungkan Sedangkan menurut Winarno Surahmad (1980 : 83)korelasi adalah hubungan antara dua variabel atau lebih dinyatakan dengan angka atau grafis. Yang dimaksud dengan korelasi dalam penelitian ini adalah hubungan antara

kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

### **1.8.2 Kecepatan lari**

Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1995 : 9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 :7), kecepatan lari didefinisikan sebagai laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Yang dimaksud kecepatan dalam penelitian ini adalah kecepatan lari.

### **1.8.3 Daya ledak otot tungkai**

Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M.Sajoto, 1995:8).

Yang dimaksud daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan jaringan tubuh berupa otot yang berada di sepanjang tungkai untuk menghasilkan daya ledak.

### **1.8.4 Hasil lompat**

Hasil lompatan menurut Poerwadarminto (1984 : 682) adalah angka yang di peroleh siswa yang telah berhasil menuntaskan konsep

kosepa belajar yang sesuai dengan criteria tertentu. (Aip Syarifuddin, 1992 : 90), kemudian menurut Yusuf Adisasmita (1992 : 64) mengatakan hasil lompatan pada lompat jauh adalah salah satu angka yang diperoleh siswa setelah melakukan lompatan.

#### **1.8.5 Lompat jauh**

Aip Syarifuddin (1992 : 90) Lompat jauh adalah sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.