

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang didalam kehidupan, demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah-sekolah. Pendidikan mempunyai sasaran pedagogis oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan. Karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah 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 berlansung secara tahap demi tahap dan tetap memerlukan pengawasan yang seksama. Dengan demikian, pendidikan terus dikerjakan dan dipertahankan keberlangsungannya agar kualitas manusia yang diharapkan dapat terwujud.

Untuk terwujudnya suatu tujuan pendidikan nasional yang tercantum didalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 yang ingin mencerdaskan anak bangsa, perlunya suatu bentuk pelakuan demi tercapainya tujuan yang ingin dicapai. Pada khususnya upaya pembinaan jasmani yang merupakan mata dengan kesabaran dan keikhlasan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan gerak insane (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsure pembentukan yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, social dan moral-spiritual. Pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang terdapat pada kurikulum di Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

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 pertamayang telah di programkan dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan gerak-gerak dasar yang baik dan benar.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang berkelanjutan atau 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 system pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kbugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rihani 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. Disamping itu seseorang juga harus memiliki berbagai potensi dasar tubuh yang baik seperti fisik atau mentalnya, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. *Squat jump* adalah salah satu gerakan yang dapat membakar kalori dengan cepat serta membentuk tubuh, dan bertujuan untuk mengurangi berat badan. *Squat jump* itu sendiri dapat bermanfaat terhadap cabang olahraga lainnya, diantaranya yaitu basket, voli, atletik dan lainnya.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesiasebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan sarapan dari kata yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata

gymnastiek tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Imam Hidayat (1995) mendefinisikan senam sebagai : “Suatu latihan tubuh yang dipilih dan konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan, daya tahan dan kelentukan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lantai dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Gerak dasar loncat harimau bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa harus mempunyai penguasaan teknik dasar loncat harimau dengan baik. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar loncat harimau maka perlu dilatih secara baik dan benar.

Tujuan dalam loncat harimau (*tiger sprong*) adalah menolakan tangan sejauh mungkin ke matras kemudian diikuti dengan kepala masuk diantara dua tangan,

lalu kemudian punggung, badan, pinggang, dan kemudian kaki di lipat, dan secepat mungkin kaki ditekuk, seperti posisi jongkok untuk menopang tubuh dan kemudian berdiri.

Berdasarkan hasil observasi penulis yang dilakukan di SMP Negeri 3 kota karang, bahwa kemampuan tiger sprong siswa masih kurang baik hal ini dapat diidentifikasi melalui perolehan nilai tiger sprong, dimana pada siswa melakukan tolakan masih banyak kesalahan. Hal ini dapat diketahui dari kemampuan siswa sendiri, yakni kurang kuatnya kekuatan kaki mengakibatkan kurangnya kemampuan siswa untuk menolak, disamping itu juga masih minimnya intensitas latihan yang mengakibatkan kemampuan siswa menjadi sangat kurang. Kurangnya siswa pada saat melakukan tiger sprong lebih banyak terdapat pada saat siswa melakukan awalan dan tolakan. Hal ini diduga akibat kurang kuatnya kaki ketika melakukan awalan dan tolakan.

Dari uraian latar belakang masalah di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *squat jump* Terhadap Kemampuan Tiger Sprong Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014”**.

B. Identifikasi Masalah

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

- a. Kurangnya kemampuan melakukan teknik *tiger sprong* pada putra siswa kelas V11 SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014.
- b. Kurangnya kekuatan kaki pada saat melakukan tolakan pada putra siswa kelas V11 SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014.
- c. Siswa putra masih merasa takut dalam melakukan gerakan *tiger sprong*

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka permasalahan hanya dibatasi pada **“Pengaruh Latihan *squat jump* Terhadap Kemampuan *Tiger Sprong* Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014”**.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utaratahun ajaran 2013-2014 ?
2. Apakah ada peningkatan kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utaratahun ajaran 2013-2014 setelah diperi perlakuan latihan *squat jump* ?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *squat jump* (eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 ?
4. Apakah ada perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *squat jump* (eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa lebih meningkatkan gerakan loncat harimau bukan hanya pada materi pembelajaran senam saja, tetapi pada materi pembelajaran lain.

2. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui dan mengkaji pengaruh latihan *squat jump* terhadap pembelajaran senam lantai pada gerakan loncat harimau pada siswa putra SMP Pesisir Utara ?

3. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai bahan rujukan dalam meningkatkan pembelajaran penjaskes khususnya cabang *Tiger Sprong* di sekolah

G. Batasan istilah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam judul skripsi, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting, dengan demikian ada kesamaan pendapat dalam member penafsiran.

a. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Sementara itu, Surakhmad (1982:7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu

orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

b. Latihan

Menurut Harsono (1988:101) menjelaskan sebagai berikut : “ Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal, pola atau metode dan system tertentu, serta latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan agar dapat meraih prestasi maksimal.

c. Squat Jump

Squat jump adalah salah satu gerakan yang dapat membakar kalori dengan cepat serta membentuk tubuh. Caranya pun mudah, adapun gerakannya adalah:

- a. Kedua kaki terbuka selebar bahu, jarak telapak kaki yang satu dan yang lain kira-kira 20-30 cm.

- b. Mulailah lompat dari jongkok, gunakan kedua kaki sebagai tumpuan.
Lalu hentakkan kuat-kuat.
- c. Saat mendarat, mendaratlah dengan kaki ditekuk, buat gerakan bouncing seperti per.
- d. Gunakan seluruh telapak kaki untuk tumpuan. Jangan gunakan ibu jari kaki saja, karena berakibat cedera pada kaki atau punggung.

d. Kemampuan

Menurut Robbins (1996:102), bahwa kemampuan adalah kapasitas seseorang individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Selanjutnya totalitas kemampuan dari seseorang individu pada hakekatnya tersusun dari dua perangkat faktor, yakni kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan intelektual adalah kemampuan untuk menjalankan kegiatan mental.

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan bakat-bakat sejenis.

e. Tiger Sprong

Loncat harimau merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan loncat harimau dilakukan dengan gerakan loncatan

pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling kedepan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan gerakan meloncat keatas depan. Dalam latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan rintangan berupa peti lompat atau pada teman yang membungkuk. Dalam pembelajaran loncat harimau guru sangat berperan penting dalam keselamatan dan keberhasilan. Guru berada disisi matras dengan cepat mendekati tempat mendarat siswa di matras dengan menempatkan tangan di tengkuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakukan setiap kali melakukan bantuan dalam latihan loncat harimau dalam Muhajir (2003:115).