

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sisi lain kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik olahraga untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat, atau untuk meningkatkan prestasi. Olahraga mempunyai peranan penting, karena melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, disiplin, sportivitas yang tinggi dan kepribadian yang baik, pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat untuk menggugah kesadaran bangsa akan pentingnya nilai olahraga dalam kehidupan berbangsa dan bernegara merupakan tujuan dari setiap negara. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada, bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga untuk mencetak atlet yang berprestasi diperlukan usaha-usaha yang ilmiah dan memerlukan berbagai analisis gerak manusia sesuai dengan ilmu gerak tubuh.

Kegiatan olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal. Sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003: “Pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk

watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, guna mengembangkan 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” (TIM, 2009:98).

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pembelajarannya meliputi kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Depdiknas, 2006:2)

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat berbagai komponen yang harus disiapkan sebelum proses belajar - mengajar berlangsung. Hal ini dititik beratkan kepada seorang guru yang bertanggung jawab dalam setiap kegiatan pembelajaran. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen: “Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah” (TIM, 2009:177).

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Depdiknas, 2006:2). Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga.

Salah satu cabang yang dipelajari siswa Sekolah Menengah Pertama adalah atletik. Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang karena gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syarifuddin (1992:2) Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan

dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (1994 : 143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di Sekolah Menengah Pertama adalah lompat jauh gaya jongkok.

Tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain. Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan 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.

Seorang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran yang diberikan harus sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan. Misalnya dalam pembelajaran tehnik lompat jauh gaya jongkok siswa diberikan dengan cara yang lebih mudah dahulu kemudian diberikannya yang lebih sulit sehingga sesuai dengan rencana pembelajaran dan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 adalah salah satu sekolah yang dalam bidang olahraganya cukup baik dalam beberapa cabang olahraga permainan maupun perseorangan, pada saat Praktek Pembelajaran Lapangan yang ditugaskan pada kampus, banyak hal yang ditemukan permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan juga terlihat beberapa kendala pada cabang atletik pada nomor lompat jauh, dimana pada saat para siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok ada beberapa hal yang sngat mendasar pada siswa dalam tehnik melakukan gerak dasar lompat jauh, salah satu permasalahan yang ada yaitu minimnya gerakan siswa untuk mengeluarkan kemampuan yang maksimal pada saat melakukan gerakan-gerakan yang dianjurkan oleh gurunya.

Dengan melihat dan mengalami permasalahan tersebut timbul ide untuk melakukan penelitian yang dimana tujuan penelitian ini salah satunya untuk dapat merubah ataupun menambah kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, sehingga peneliti berencana akan memberikan beberapa latihan yang dimana latihan tersebut yang mempunyai arah menambah kemampuan yang terdapat pada diri siswa tersebut, karena peneliti merasa sangat jelas dan sangat terlihat bahwa para siswa yang ada mempunyai kemampuan yang lebih daripada yang sudah dilaksanakan pada saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Disini peneliti hanya ingin memberikan metode baru dengan memberikan latihan yang mungkin nantinya ada manfaat buat siswa maupun

dengan sekolah sendiri, yaitu dengan latihan *plyometrik*, yang dimana latihan ini ditekankan dalam bagian kaki dan juga daya tahan dan kekuatan bagian kaki kebagian atas tubuh. Dengan penjelasan diatas peneliti ingin mengangkat judul Pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian adalah “Bagaimanakah pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?”

Agar dapat dilakukan penelitian dengan terarah maka masalah-masalah umum tersebut dijabarkan menjadi sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebelum diberi latihan *plyometrik*?
2. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya setelah diberi latihan *plyometrik*?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah umum, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang objektif yang mengenai pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebelum diberi latihan *plyometrik*.
2. Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya setelah diberi latihan *plyometrik*.
3. Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, bacaan dan referensi bagi para mahasiswa Pendidikan Jasmani untuk melakukan kegiatan penelitiannya

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Penjaskes, dengan diadakan penelitian ini akan memberikan kontribusi bagi guru sebagai bahan untuk meningkatkan bahan ajar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani
- b. Bagi siswa, penelitian ini meningkatkan keaktifan belajar siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani
- c. Bagi sekolah, memberikan informasi tentang pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.
- d. Bagi peneliti, kelak dapat menjadi bekal yang tepat dalam mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan

E. Ruang Lingkup

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah gejala-gejala yang bervariasi dan menjadi sasaran atau pengamatan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:91) “ Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian pengamatan dalam suatu penelitian. Berkenaan dengan hal ini, dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Variabel bebas

Variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain. Menurut Zulfafrial (2009:15) ,” Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau factor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *plyometrik (Knee Tuck Jump)*

b. Variabel Terikat

Untuk melihat muncul tidaknya variabel terikat tergantung variabel bebas, menurut Zulfafrial (2009:15), mengatakan bahwa” variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu”, yang menjadi Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran seorang terhadap suatu istilah sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan menimbulkan ketidakcocokan atau mengaburkan pengertian. maka, penulis menjelaskan yang mengacu pada ahli olahraga adalah sebagai berikut :

a. Latihan Plyometrik (*knee tuck jump*)

Plyometric Exercise atau Latihan *Plyometrik* adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan *plyometrik* menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai *peak performance*.

Knee tuch jump ini merupakan bentuk latihan meloncat ke atas ke depan dengan kedua kaki diangkat tinggi didepan dada, secara bersama-sama dan berulang-ulang.

b. Hasil lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan 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.

F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata, "*Hypo*" yang artinya "di bawah" dan "*Thesa*" yang artinya "kebenaran" . Jadi Hipotesis adalah "suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbuktinya melalui data yang terkumpul" (Arikunto, 2006 : 71). Untuk memberikan arah penelitian,

maka disusunlah suatu hipotesis yang perlu diuji kebenarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 73) Hipotesis dibedakan menjadi dua jenis yaitu :

1. (Hipotesa alternatif) H_a

Ada pengaruh latihan plyometrik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

2. (Hipotesis Nol) H_0

Tidak Ada pengaruh latihan plyometrik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya



