BAB I

PENDAHULUAN

* 1. **Latar Belakang Masalah**

Gerak manusia merupakan topik sentral dalam pendidikan jasmani maupun di sekolah, tetapi tidak semua orang dapat memahami mengapa gerak manusia menjadi begitu penting di dalam mendidik manusia menjadi manusia yang utuh jasmani maupun rohaninya.Pedagogik memandang gerak sebagai sarana dalam mendidik manusia.Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki arti yang sangat penting dalam konteks pendidikan secara keseluruhan.

Salah satu usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah melalui olahraga. Oleh karena itu, pendidikan dan pembinaan olahraga harus terus ditingkatkan sesuai dengan tujuan pendidikan olahraga yaitu pembinaan dan peningkatan pengembangan olahraga diarahkan kepada terbentuknya manusia yang siap fisik dan mental serta berprestasi.Sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya.

Prestasi olahraga di negara kita dari waktu ke waktu mengalami pasang surut diakibatkan oleh berbagai faktor hambatan seperti halnya dari faktor minat berolahraga,kurangnya sosialisasi mengenai olahraga itu sendiri. Dalam upaya peningkatan prestasi diperlukan usaha yang multi disipliner dan penekanan secara ilmiah merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Berbagai penelitian dilakukan untuk menggali informasi-informasi aktual khususnya yang berkaitandengan kemampuan fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga. Kurangnya penekanan secara ilmiah di dalam pembinaan, merupakan kendala yang tidak boleh dibiarkan berkepanjangan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang mempunyai kemampuan fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena kemampuan fisik merupakan faktor yang turut memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga.

Berdasarkan kenyataan yang dilihat dilapangan olahraga khususnya lompat jauh, mengalami kemunduran, dengan melihat dari tingkat prestasi atlet-atlet sangat minim. Hal ini terjadi karena dasar untuk pembinaan yang dimulai dari usia sekolah boleh dikatakan masih sangat minim. Padahal sarana dan prasarana olahraga untuk latihan dasar bagi pemula cukup tersedia,tetapi dukungan pelatih dan pengetahuan yang dimiliki masih terbatas sehingga menjadi kendala utama dalam pengembangan prestasi olahraga atletik, khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Namun kenyataannya dilapangan, khususnya murid SDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barrumasih banyak murid yang tidak dapat melakukan lompat jauh dengan sempurna, baik dari segi gaya maupun dari segi hasil lompatan yang dilakukan, sehingga tidak pernah memperlihatkan hasil yang menggembirakan setiap kali mengikuti perlombaan lompat jauh. Oleh karena itu, sehingga perlu dicarikan pemecahan masalah sehingga kendala yang ada dapat teratasi.Dengan demikian, diharapkan agar ada suatu instansi atau pendidik yang menaruh perhatian kepada cabang olahraga lompat jauh ini.

Yang menjadi titik perhatian yaitu, pelaksanaan pembinaan yang belum teratur dan terarah dan bahkan sistem pembinaan yang masih jauh ketinggalan.Hal ini tentunya membutuhkan dorongan dan motivasi untuk memacu setiap pembinaan cabang olahraga tersebut, termasuk pembinaan cabang olahraga atletik khususnya pada lompat jauh untuk lebih berusaha lagi mengembangkan pembinaan prestasi sampai dipelosok-pelosok pedesaan.

Permasalahan yang timbul bahwa atlet atau pelompat jauh pemula seperti muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barrubelum menguasai teknik dasar lompat jauh secara sempurna.Sedangkan untuk menunjang kemampuan lompat jauh perlu dukungan kemampuan fisik yang optimal seperti unsur panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya ledak tungkai.Maka dengan demikian, harus ada perhatian khusus untuk masalah ini agar kemampuan lompat jauhbisa lebih ditingkatkan.Untuk mendapatkan lompatan yang sempurna maka dibutuhkan latihan yang rutin, konsumsi gizi yang baik dan memberi motivasi kepada murid agar senang dengan cabang olahraga lompat jauh ini.

Seperti halnya dengan cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh, kemampuan fisik yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah unsur kondisi fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompatan yang jauh. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik, maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh gaya jongkok akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Teknik lompat jauhterdiri dari empat bagian yaitu awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan).Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kekuatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna.Pelaksanaan ke empat teknik dalam lompat jauh gaya jongkok ini merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh panjang tungkai yang terkait dengan kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu serta daya ledak tungkai mulai dari lari awalan sampai pada melakukan tolakan di papan tumpuan.Kalau dilihat dari pengamatan, hal ini sangat dipengaruhi oleh struktur tubuh, yakni kurang idealnya tungkai serta kurangnya kemampuan kondisi fisik dari murid itu sendiri. Adapun struktur tubuh yang dimaksud adalah panjang tungkai, sedangkan kondisi fisik adalah kekuatan otot tungkai dan daya ledak tungkai

Lompat jauh gaya jongkok juga dipengaruhi oleh unsur kekuatan otot tungkai, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan dengan kuat jika didukung oleh kekuatan otot tungkai yang baik. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan dapat melakukan tolakan atau dorongan badan kedepan yang kuat. Karenanya lompat jauh gaya jongkok membutuhkan kekuatan otot tungkai terutama pada saat melakukan tumpuan/tolakan, sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang maksimal.

Mengenai faktor panjang tungkai, bagi yang memiliki tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Peranan panjang tungkai dalam lompat jauh gaya jongkok terutama diperlukan pada saatmelakukan lari awalan yang dilanjutkaan dengan melakukan tolakan dengan bertumpu pada salah satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin ke depan. Dengan tungkai yang panjang ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil lompatan yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan yaitu bagaimana kontribusipanjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul: “KontribusiPanjang Tungkai, Kecepatan lari, dan Kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Murid SDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru.”

B. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

* + 1. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru?.
    2. Apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru?.
    3. Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru?.
    4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru?.

1. **Tujuan penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

* + - 1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusipanjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru.
      2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru.
      3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru.
      4. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok muridSDI Barang Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru.

1. **Manfaat Hasil Penelitian**

Apabila hasil yang diperoleh dalam penelitian ini cukup terandalkan, maka diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

* + - 1. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan menyangkut tentang kontribusipanjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkaiterhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
      2. Sebagai bahan perbandingan bagi Pembina, guru penjas maupun pelatih olahraga atletik di nomor lompat jauh gaya jongkok, bahwa struktur tubuh panjang tungkai serta kondisi fisik kecepatan lari dan kekuatan otot tungkaiharus diperhatikan untuk meningkatkankemampuan lompat jauh gaya jongkok.
      3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.