BAB I

PENDAHULUAN

* 1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam artian bahwa pendidikan jasmani secara bersama-sama bersinergi dengan bidang mata pelajaran lain, misalnya matematika, bahasa Indonesia, sejarah, biolodi dan lain-lain yang bermuara pada tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

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 bisa berprestasi. Sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya.

Prestasi olahraga di Indonesia dari waktu ke waktu mengalami pasang surut yang diakibatkan oleh berbagai faktor hambatan. 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 berkaitan dengan kemampuan fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga. Kurangnya penekanan di dalam pembinaan di samping faktor lain, merupakan kendala yang harus segera diselesaikan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga sangat diperlukan, 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, karena teknik bisa berkembang apabila ditunjang oleh fisik yang prima.

Seperti halnya pada cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh, kemampuan fisik yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah unsur fisik yang baik agar diperoleh hasil lompatan yang jauh. Hal ini disebabkan karena tanpa memiliki kemampuan fisik yang baik maka sulit untuk mengembangkan kemampuan lompat jauh dengan baik, begitupula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik, maka pelaksanaan lompat jauh akan dapat ditampilkan secara maksimal.

Pada pelaksanaan lompat jauh ada beberapa hal yang harus di perhatikan, yaitu awalan, sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat hal tersebut diatas dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dikontribusii oleh panjang tungkai pada saat berlari dengan langkah yang panjang dan cepat, keseimbangan badan waktu lari awalan sampai melayang di udara yang akan memkontribusiiposisi tubuh pada saat mendarat dan kecepatan lari awalan pada saat bertumpu, Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur kemampuan fisik yang dimaksud yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini adalah panjang tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari.

Panjang tungkai berperan pada saat melakukan lompat jauh utamanya pada saat melakukan awalan lari. Panjang pendeknya tungkai seseorang ditentukan panjang pendeknya tulang tungkainya. Seseorang yang memiliki tungkai panjang akan memiliki sudut gerak tungkai yang lebih luas dibandingkan dengan tungkainya pendek sebab suatu gerak yang bergerak pada ujung radiasi yang panjang akan memiliki kecepatan linear besar, dan pada obyek yang bergerak pada ujung radiasi yang pendek. Makin panjang radiasi makin besar kecepatan linearnya.

Selanjutnya otot yang panjang rata-rata lebih kuat dibandingkan dengan otot yang pendek. Oleh karena itu, maka dapat dipahami bahwa bagi yang tungkainya panjang akan lebih efektif dan lebih efisien dalam melakukan lompatan pada lompat jauh dibandingkan dengan orang yang tungkainya pendek karena tungkai yang panjang mempunyai otot yang panjang.

Keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh. Keseimbangan adalah salah satu kondisi fisik

yang dibutuhkan dalam lompat jauh. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama padasaat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan padasaat melayangdi udara sampai pada saat mendarat..

Kecepatan merupakan unsur utama yang diperlukan dalam lompat jauh yaitu pada saat melakukan awalan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan lari dalam lompat jauh sangat membantu jauhnya lompatan, karena besarnya kekuatan tolakan yang dihasilkan tergantung kecepatan lari seseorang.

Kecepatan lari tersebut terutama berperan pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, dimana kecepatan lari atau awalan yang cepat merupakan tahap awal yang dapat menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan kecepatan lari yang baik dan dilanjutkan dengan melakukan tolakan yang kuat dan cepat pada papan tumpuan memungkinkan memperoleh hasil lompatan yang sejauh mungkin.

Permasalahan yang timbul bahwa pelompat jauh seperti pada siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar tentu belum menguasai teknik dasar lompat jauh secara sempurna karena tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik sehingga selama ini siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandartidak pernah memperlihatkan hasil setiap mengikuti kejuaraan lompat jauh padahal pembelajaran lompat jauh di sekolah sudah dilakukan maupun diekstrakurikuler tetapi hasilnya juga tidak menggembirakan. Sedangkan untuk menunjang kemampuan lompat jauh, perlu dukungan kemampuan fisik yang optimal seperti unsur panjang tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam melakukan teknik lompat jauh harus ditunjang oleh beberapa unsur kondisi fisik, seperti: panjang tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari. Oleh karena itu, untuk menghasilkan lompatan yang sejauh mungkin perlu penelusuran melalui penelitian. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan LariTerhadapKemampuan Lompat Jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.”

* 1. Rumusan Masalah

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

* + 1. Apakah terdapat pengaruh langsungpanjang tungkai terhadap kecepatan lari siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar?
    2. Apakah terdapat pengaruh langsungkeseimbangan terhadap kecepatan lari siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar?
    3. Apakah terdapat pengaruh langsungpanjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar?
    4. Apakah terdapat pengaruh langsungkeseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar?
    5. Apakah terdapat pengaruh langsungkecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar?
    6. Apakah terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar melalui kecepatan lari?
    7. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar melalui kecepatan lari?

1. **Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kecepatan lari siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
6. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar melalui kecepatan lari.
7. Untuk mengetahu apakah terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar melalui kecepatan lari.
8. **Manfaat Hasil Penelitian**

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

1. Manfaat Teoritis:
   * + 1. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan menyangkut tentang pengaruh panjang tungkai, keseimbangan dan kecepatan lariterhadap kemampuan lompat jauh.
       2. Sebagai bahan perbandingan bagi guru penjas, pembina maupun pelatih olahraga atletik di nomor lompat jauh, bahwa unsur fisik panjang tungkai, keseimbangan dan kecepatan lariberpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.
       3. Sebagai bahan informasi dalam rangka pengembangan prestasi khususnya lompat jauh agar dapat diketahui berbagai komponen fisik yang dapat menunjang kemampuan lompat jauh.
2. Manfaat Praktis:

Bagi masyarakat penggemar cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh, untuk dijadikan sebagai bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh.

Bagi pelatih, pembina dan guru penjas serta pengambil kebijakan dalam merencanakan, membuat program dan melaksanakan program untuk pencapaian prestasi lompat jauh, di sekolah, masyarakat, klub dalam upaya membina dan meningkatkan prestasi lompat jauh.