

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan dan menyumbangkan sumber daya manusia yang potensial, karena pada pendidikan jasmani terdapat aspek-aspek yang strategis. Pada setiap individunya dalam pendidikan jasmani dapat mengembangkan cara hidup sehat, mengurangi stress, meningkatkan pola berpikir siswa, dan membentuk sikap serta perilaku individu yang prososial. Hal ini selaras dengan pendapat Sidi (dalam Suherman 2001, hlm. 5) bahwa.

Sungguh tidak diragukan lagi, bahwa pendidikan jasmani yang bermutu, yang diselenggarakan dengan memenuhi kaidah-kaidah pedagogi, memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Yang berkembangnya bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya. Yakni perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensia emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Pembelajaran pendidikan jasmani dalam penyelenggaraan pembelajarannya harus berkarakteristik dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya, hal ini selaras dengan pendapat Bahagia, dkk (2000, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *Developmentally Appropriate Practice (DAP)*”. Selanjutnya menurut Suherman (2000, hlm. 1) “Tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut”. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan siswa yang sedang belajar.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang strategis ada pada pembelajaran atletik, karena di dalam pembelajaran atletik terdapat semua unsur gerak yang ada dalam olahraga atau pembelajaran pendidikan jasmani yang lainnya. Oleh karena itu, pembelajaran atletik mengajarkan dasar-dasar gerak, dari mulai gerak yang paling mudah hingga gerak yang paling sukar. Hal ini selaras dengan pendapat

Mulyanto (2014, hlm. 34) yang menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak”. Dengan adanya perlombaan-perlombaan pada cabang atletik sudah menunjukkan bahwa atletik sangat penting untuk diajarkan di sekolah-sekolah terutama di sekolah dasar.

Muhtar, dkk (2009, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut atlet. Maka dapat didefinisikan atletik sebagai salahsatu cabang olahraga yang dapat dipertandingkan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar.” Selanjutnya menurut Warsidi (2010, hlm. 2) “Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat”. Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan sebuah *event* pertandingan, pergulatan, perlombaan dan perjuangan yang berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon*. Atletik terdiri dari lempar, lari, dan lompat yang merupakan dasar dari gerak ketangkasan dalam olahraga yang harus dimiliki oleh setiap atlet maupun individu yang lainnya. Atletik juga merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, dari gerakan atletik sangatlah sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Disamping itu juga atletik berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting untuk penguasaan keterampilan semua cabang olahraga, mengingat alasan tersebut atletik sering disebut juga sebagai induk atau *mother of sport*. Hal ini selaras dengan pendapat Hendrayana (2007, hlm. 3) bahwa

Karena atletik ini memiliki bentuk kegiatan fisik yang beragam seperti jalan, lari lompat, lempar, dan banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga, maka seringkali atletik disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) atau *de moeder der sporter* (Belanda).

Munasifah (2010, hlm. 4) mengatakan bahwa “Atletik merupakan olahraga yang cukup tua usianya, mengingat atletik *event* asli dari Olimpiade pertama 776 sebelum masehi dimana satu-satunya *event* adalah perlombaan lari atau *stade*”. Selanjutnya menurut McMane (1986, hlm. 7) “Orang-orang Yunani memulai Olimpiade pada tahun 776 sebelum Masehi. Pertandingan festival yang

menggabungkan patriotisme, agama dan atletik diadakan setiap empat tahun sekali.”

Atletik merupakan gerak dasar atau ketangkasan yang dimiliki manusia pada umumnya, karena pada hakekatnya aktivitas manusia yang dilakukan sehari-hari banyak menggunakan gerak dasar atau ketangkasan yang terdapat pada atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Selaras dengan pendapat Muhtar, dkk (2010, hlm. 2) mengemukakan “Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar, dan lompat adalah bagian gerak atau perbuatan dasar manusia, yang terjadi semenjak manusia itu ada”. Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan atletik merupakan cabang olahraga pertama yang dipertandingan pada *event* olimpiade tahun 776 sebelum Masehi yang menggabungkan empat unsur di dalamnya yang diadakan setiap empat tahun sekali, dari cabang yang diperlombakan dalam olimpiade itu mengandung unsur ketangkasan dasar manusia yang mana sejak manusia itu ada.

Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam cabang olahraga atletik terdapat banyak faktor dan unsur yang mempengaruhi siswa untuk melakukan aktivitas jasmaninya, yang mana unsur tersebut dapat berpengaruh terhadap performa dan kualitas terhadap pembelajaran atletik maupun prestasi siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibutuhkan kemampuan fisik dasar pada setiap siswanya, Mulyanto (2014, hlm. 29) berpendapat bahwa

Kemampuan fisik dasar bisa juga dikatakan sebagai perkembangan kebugaran jasmani yang merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Istilah kebugaran disini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung performa. Adapun kemampuan fisik dasar terkait performa (*motor fitness*) diantaranya (a) kecepatan, (b) kelincahan, (c) *power*, (d) keseimbangan, (e) reaksi, dan (f) koordinasi.

Kemampuan fisik dasar didapatkan oleh setiap siswa pada saat latihan yang diberikan saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dimana setiap siswa mendapatkan latihan yang sama sebelum memasuki inti materi yang akan diberikan oleh fasilitator. Adapun mengenai latihan selaras dengan pendapat Lutan (dalam Safari, 2012, hlm. 4) yang menyatakan bahwa ‘Latihan adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani’.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, penulis simpulkan dalam menunjang performa pembelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik memerlukan kemampuan fisik dasar terkait performa dan perlu adanya latihan gerak lokomotor yang tentunya dalam gerak lokomotor terdapat unsur dasar gerak. Utamanya dalam pembelajaran lompat tinggi, diperlukan kemampuan fisik dasar terkait performa yang diantaranya terdapat koordinasi, kecepatan dan *power*. Suatu pembelajaran lompat tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik dan non teknik lainnya, demikian pula dalam pelaksanaan lompat tinggi tidaklah mungkin seorang siswa dapat melakukan performa hasil lompatan yang baik apabila siswa tersebut tidak melalui proses latihan.

Nomor lompat tinggi mengharuskan siswa memiliki kemampuan fisik dasar terkait performa, di samping faktor teknik geraknya. Kemampuan fisik yang berperan dalam pelaksanaan lompat tinggi sangat beragam, salahsatunya ialah *power* tungkai yang merupakan gabungan kondisi fisik baik secara anatomi maupun secara fungsional. Lompat tinggi dalam pelaksanaannya, memiliki tingkat kesulitan dan dibutuhkan juga kesiapan baik dari kondisi fisik maupun kesiapan mental siswa.

Kondisi fisik secara anatomi yang terdapat pada siswa yaitu tungkai dan kemampuan fisik dasar terkait performa yang harus ada pada diri setiap siswa yaitu *power*. Gabungan koordinasi kedua unsur itu barulah siswa dapat melakukan lompatan, karena *power* dan tungkai mengambil peran penting pada kemampuan lompat tinggi yang dihasilkan oleh siswa, hal itu disebabkan *power* tungkai atau daya ledak otot tungkai yang baik berperan menciptakan daya dan tolakan yang baik sehingga hasil lompatan yang dihasilkan oleh siswa dapat maksimal.

Ketertarikan penulis terhadap masalah lompat tinggi tersebut, dilatarbelakangi oleh pengamatan penulis saat menyaksikan pembelajaran atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya *straddle* di SDN Sindangheula. Kemampuan dan kondisi fisik siswa yang berbeda pasti memiliki perbedaan-perbedaan seperti pada *power* tungkai. Adapun yang diamati oleh penulis adalah kemampuan lompatan pada diri seorang siswa tersebut. Kemampuan lompatan yang dimiliki oleh para siswa tersebut bervariasi, terdapat persamaan dan juga perbedaan.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut timbulah masalah yaitu “Apakah hasil lompatan tersebut dipengaruhi oleh *power* tungkai?” Pertanyaan tersebut membuat rasa penasaran penulis untuk menelitinya. Penelitian tersebut akan dilakukan pada siswa kelas V SDN Sindangheula. Berdasarkan pertanyaan di atas penulis akan merealisasikannya ke dalam judul “Hubungan *Power* Tungkai terhadap Kemampuan Lompatan pada Nomor Lompat Tinggi Gaya *straddle* (Studi deskriptif pada siswa kelas V SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang)”.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi performa hasil lompat tinggi pada siswa, faktor yang mempengaruhi diantaranya kemampuan fisik dasar, kondisi mental, faktor latihan dan faktor dilapangan. Namun, pada kenyataannya dilapangan kemampuan fisik dasar lah yang sangat berpengaruh terhadap hasil performa siswa, kemampuan fisik dasar yaitu kemampuan fisik dasar fungsional. Seperti halnya pada pembelajaran lompat tinggi, kemampuan fisik dasar terkait performa siswa membutuhkan adanya *power* tungkai oleh setiap siswanya. Mengingat dalam pelaksanaannya, kondisi dan kemampuan fisik dasar tersebut sangat berperan dalam menghasilkan sebuah hasil lompatan yang baik dan maksimal.

Kondisi dan kemampuan fisik dasar fungsional yaitu *power* tungkai, kondisi fisik *power* tungkai ini berperan saat siswa tersebut melakukan tolakan saat melompat, karena *power* tungkai yang baik mampu memperbesar daya tolak siswa dan lompatan yang dihasilkan dapat maksimal dan lebih baik.

Hasil pengamatan penulis terhadap lompat tinggi siswa, terdapat perbedaan hasil lompat tinggi yang dihasilkan oleh siswa. Ada yang hasil lompatannya kurang baik namun ada pula yang hasil lompatannya baik. Hal itu dikarenakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang saat melakukan lompat tinggi sehingga hasilnya berbeda.

Berdasarkan pengamatan tersebutlah penelitian ini difokuskan untuk meneliti kemampuan fisik secara fungsional. Adapun yang dimaksud secara fungsional adalah kondisi fisik secara fungsinya yaitu *power* tungkai, mungkin masih banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompat tinggi tersebut namun bukan menjadi kajian penelitian ini. Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak keluar dari

ruang lingkup kajian, maka dibuat batasan-batasan penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang pada siswa kelas V.

2. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang dihadapi dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel bebas (*variable independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi, yang terdiri dari *power* tungkai.
- b. Variabel terikat (*variable dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi adalah hasil lompatan tinggi.

3. Populasi dan sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V (lima) SD Negeri Sindangheula yang berjumlah 24 siswa.

4. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif korelasional.

5. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Tes *vertical jump* sebagai alat ukur *power* tungkai
- b. Tes hasil lompatan lompat tinggi

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut.

- A. Apakah *power* tungkai memiliki hubungan berarti terhadap kemampuan lompatan pada nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang?
- B. Seberapa besar hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan lompatan pada nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang?

C. Tujuan Penelitian

Menentukan tujuan penelitian sangat diperlukan dalam melakukan suatu penelitian. Demikian pula penelitian yang dilaksanakan penulis mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui ada tidaknya hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan lompatan pada nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
2. Untuk mengetahui besarnya hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan lompatan pada nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat baik dari segi teoritis, praktik, umum dan khusus. Adapun manfaat dari penelitian ini penulis jelaskan sebagai berikut.

1. Dari segi teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran atletik cabang lompat tinggi. Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan dalam pembelajaran jasmani dimana siswa harus memiliki kemampuan fisik dasar yang berkaitan dengan *power* tungkai atau gabungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai, serta dapat memperoleh pengetahuan dalam penyusunan karya tulis ilmiah dan mendapat pengkajian baru tentang adanya korelasi variabel satu dengan yang lainnya terhadap hasil kemampuan lompatan pada lompat tinggi.

2. Dari segi kebijakan

Penelitian ini bermanfaat sumbangan informasi tenaga pengajar atau fasilitator yang profesional dalam rangka mengembangkan kreativitas belajar siswa di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

3. Secara praktis

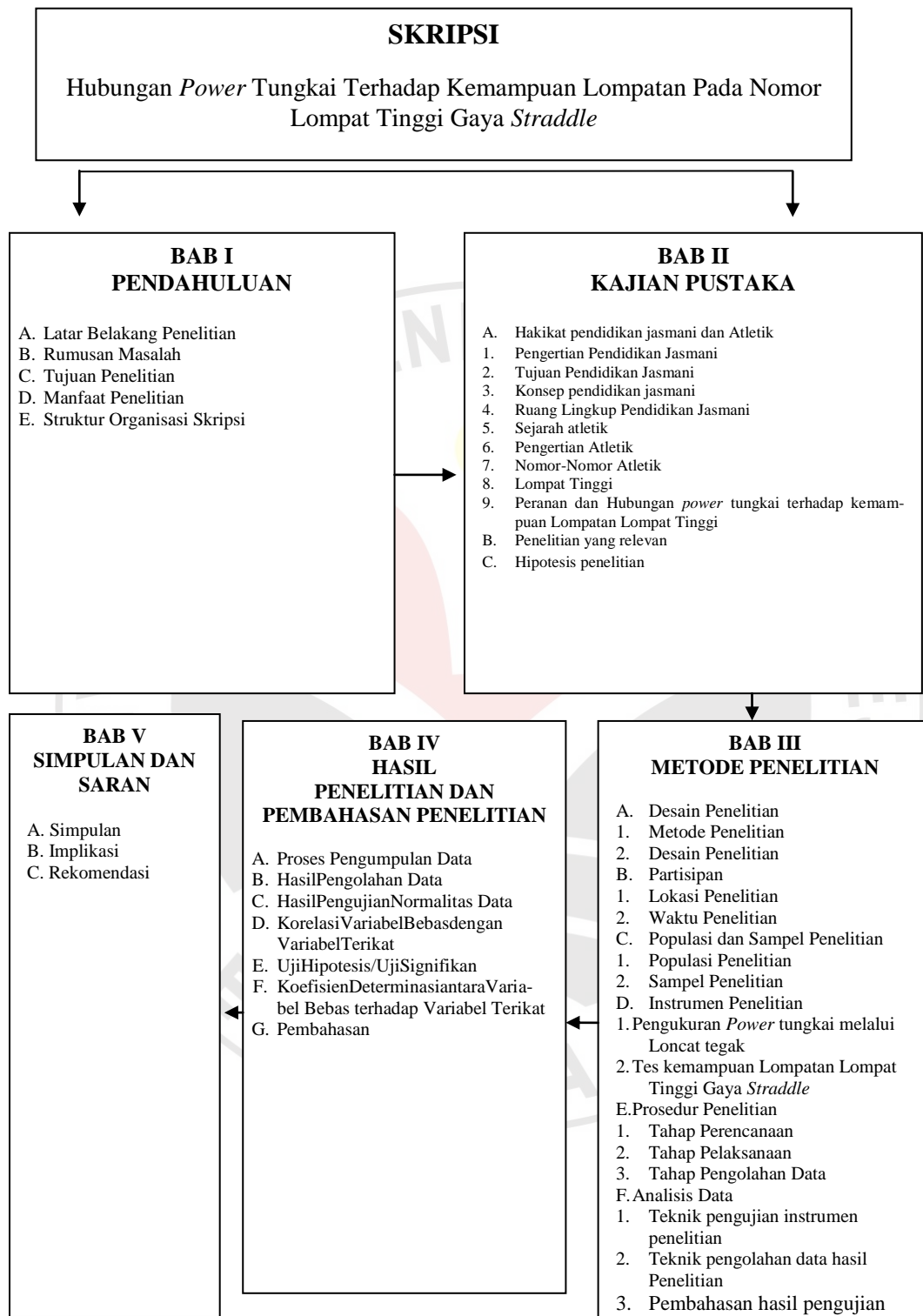
Melalui penelitian ini dapat mengetahui potensi kemampuan fisik dasar masing-masing siswanya dari pengujian instrumen yang diberikan kepada siswa, serta sebagai acuan untuk meningkatkan hasil lompatan lompat tinggi dengan menghubungkan variabel satu dengan variabel yang lainnya.

- a. Bagi siswa
 - 1) Untuk memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya pada lompat tinggi gaya *straddle*.
 - 2) Untuk meningkatkan lompatan pada lompat tinggi gaya *straddle*.
- b. Bagi guru
 - 1) Sebagai pengetahuan tentang adanya hubungan *power* tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat tinggi gaya *straddle*
 - 2) Meningkatkan kualitas pengajaran lompat tinggi
- c. Bagi sekolah
 - 1) Memberikan sumbangsih pengetahuan dalam rangka memberikan inovasi dan memperbaiki pembelajaran atletik khususnya pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.
 - 2) Sebagai tolak ukur dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran atletik lompat tinggi gaya *straddle*
- d. Bagi lembaga Upi Kampus Sumedang
Untuk menambah referensi dan sumber inspirasi dalam penulisan karya tulis ilmiah peneliti yang selanjutnya.
- e. Bagi peneliti
 - 1) Pribadi
 - a) Menambah wawasan dalam penyusunan karya tulis ilmiah khususnya dalam pembuatan skripsi
 - b) Dapat menambah pengetahuan tentang kemampuan fisik dasar siswa dengan menghubungkan variabel-variabel yang terdapat pada pembelajaran pendidikan jasmani.
 - 2) Peneliti lain
Menjadi rujukan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya dapat memperoleh pengetahuan baru tentang pembelajaran atletik khususnya pembelajaran lompat tinggi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Power* Tungkaiterhadap Kemampuan Lompatan Pada Lompat Tinggi Gaya *Straddle*” memiliki struktur organisasi yang terdiri dari lima bab yaitu Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Pustaka, Bab III

Metode Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian dan Bab V Simpulan dan Saran. Untuk lebih jelasnya berikut akan dipaparkan struktur organisasi skripsi.



Gambar 1.1
Struktur Organisasi Skripsi