

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas individu Indonesia dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan fisik dan mental seluruh masyarakat, serta memupuk nilai-nilai seperti watak, disiplin, dan sportivitas. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk menciptakan prestasi dalam olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani di sekolah, pengembangan olahraga prestasi, serta upaya untuk menyebarkan kegiatan olahraga ke seluruh lapisan masyarakat. Semua ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi masyarakat dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa pendidikan dalam bidang olahraga memiliki keterkaitan yang erat dengan pendidikan nasional. Ketika sasaran dan tujuan pendidikan olahraga tercapai, hal ini secara otomatis akan mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pendidikan diarahkan untuk menciptakan individu yang memiliki kepribadian yang kokoh, berpengetahuan luas, memiliki keterampilan yang terampil, serta bermoral baik, dengan keseimbangan yang harmonis antara dimensi spiritual dan fisik dalam rangka membangun bangsa dan negara.

Program pengembangan dan peningkatan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, sebagaimana tercermin dalam kurikulum, merupakan pilar utama dalam upaya memajukan olahraga di Indonesia. Program ini mencakup berbagai aspek, mulai dari pengenalan olahraga, pembinaan atlet muda, hingga pengembangan prestasi. Kami percaya bahwa sekolah merupakan tempat yang kaya akan potensi atletik dan bakat-bakat yang belum tergali sepenuhnya. Potensi ini dapat ditemukan dan dikembangkan melalui program-program pendidikan jasmani dan olahraga yang diterapkan di sekolah. Peran pendidikan jasmani dan olahraga sangatlah penting dalam pembinaan atletik di Indonesia, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga secara internasional yang akan membawa nama baik bagi bangsa. Salah satu cara untuk mengukir prestasi dan mengangkat nama bangsa adalah melalui dunia olahraga. Oleh karena itu, pembinaan setiap cabang olahraga harus difokuskan pada peningkatan prestasi yang akan mempersembahkan kehormatan bagi bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai dengan didukung oleh pengembangan pengetahuan yang relevan dengan olahraga (Rahadian *et al.*, 2021).

Agar dapat mencapai prestasi maksimal dalam olahraga, diperlukan pengintegrasian ilmu pendukung lain ke dalam suatu program terpadu. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, (Roesdiyanto, 2019) menyatakan bahwa pembinaan prestasi olahraga harus melibatkan keterpaduan dengan berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi, psikologi, gizi, dan kepelatihan. Setiap disiplin ilmu tersebut harus ditangani oleh ahli di bidangnya masing-masing dalam implementasinya.

Di samping unsur-unsur tersebut di atas, masih banyak faktor- faktor lain yang menentukan dalam mencapai prestasi maksimal dalam nomor lompat jauh, yaitu Faktor kemampuan fisik yang dimiliki atlet. Dalam hal ini Sarjono (2015:66) mengatakan bahwa untuk dapat mencapai prestasi yang baik dalam nomor lompat ada 4 (empat) komponen pokok yang harus diperhatikan yaitu kekuatan, kecepatan, tenaga (power) serta teknik menyangkut dengan keempat komponen tersebut merupakan langkah yang harus diperhatikan dalam mengembangkan latihan yang efektif. Semua cabang olahraga memerlukan semua komponen kemampuan fisik, tetapi nantinya dari semua komponen kemampuan fisik tersebut ada hal-hal yang mendapat penekanan khusus sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang dilaksanakan.

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik yang menuntut perpaduan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan teknik untuk mencapai lompatan sejauh mungkin. Dalam olahraga ini, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi performa seseorang, salah satunya adalah panjang tungkai. Panjang tungkai di duga berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan tolakan, kecepatan awalan, dan posisi pendaratan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa panjang tungkai yang lebih panjang dapat memberikan keuntungan mekanis, terutama dalam daya tolak dan efisiensi lompatan. Namun pengaruh ini belum sepenuhnya terbukti secara konsisten pada semua individu.

Di lingkungan sekolah, khususnya pada siswa, terdapat variasi panjang tungkai yang signifikan, yang mungkin berdampak pada performa lompat jauh mereka. Beberapa siswa dengan tungkai panjang dianggap memiliki keuntungan dalam jarak lompatan karena langkah yang lebih panjang dan daya tolak yang lebih kuat. Sebaliknya, siswa dengan tungkai lebih pendek sering kali harus mengandalkan kekuatan dan teknik untuk mencapai hasil yang sama. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang cukup di lingkungan sekolah yang mengeksplorasi apakah perbedaan panjang tungkai secara signifikan memengaruhi performa lompat jauh pada siswa.

Pada olahraga lompat jauh panjang tungkai dan pendek tungkai sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi atau jauhnya suatu lompatan. Seperti yang dikemukakan oleh (Aditya dan Fernando, 2023) bahwa yang mempengaruhi tinggi atau jauhnya lompatan ialah panjang tungkai, kekuatan eksplosif otot tungkai, berat badan, teknik melompat dengan benar dan fleksibilitas tubuh.

Lompat jauh merupakan nomor lompat yang bertujuan untuk memperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Akan tetapi tidak semua memiliki panjang tungkai atau kekuatan yang sama sehingga mempengaruhi kemampuan lompat jauh seseorang. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lompat jauh harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan lompat jauh itu sendiri (Nuraini et al, 2021).

Lompat jauh memiliki tiga gaya untuk mempertahankan diri di udara (melayang) yaitu gaya jongkok atau gaya mengambang (*sail style*), gaya menggantung atau gaya lenting dan gaya berjalan di udara (*hitch kick style / walking in the air*).² Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah untuk dipelajari karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara.¹ Lompat jauh gaya jongkok adalah lompat jauh dengan sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan didepan (Eni, 2012).

Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan tentang hubungan antara panjang tungkai dan performa lompatan jauh pada siswa sekolah. Pemahaman ini akan membantu guru olahraga dalam memberikan pelatihan yang lebih tepat sasaran sesuai dengan karakteristik fisik setiap siswa, sehingga setiap siswa, baik yang bertungkai panjang maupun pendek, dapat mengembangkan potensi maksimalnya dalam lompat jauh. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka.

Bersasarkan pengamatan awal yang penulis lakukan terhadap beberapa siswa di SMA Negeri 1 Bakongan diperoleh gambaran bahwa tungkai siswa tentu tidak sama dengan yang lainnya, sementara disisi lain guru belum pernah melakukan evaluasi/pengukuran terhadap panjang dan pendek tungkai siswa tersebut, termasuk olahraga lompat jauh juga sangat jarang dilakukan, karena siswa hanya sering terfokus pada olahraga lainnya seperti sepakbola dan bola voly.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa panjang tungkai sangat mempengaruhi terhadap prestasi lompat jauh.. Berdasarkan penjelasan diatas, maka timbul suatu permasalahan, apakah benar panjang tungkai dan pendek tungkai dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh. Selanjutnya penulis merumuskan sebuah judul: “Perbandingan Kemampuan Lompat Jauh Antara Siswa Yang Tungkai Panjang Dengan Siswa Tungkai Pendek Pada Siswa SMA Negeri I Bakongan Tahun Pelajaran 2024/2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi identifikasi masalah dalam penulisan skripsi ini adalah tungkai dan lompat jauh yang menjadi variabel terikat. Sedangkan Yang menjadi variabel bebas adalah panjang tungkai dan prestasi lompat jauh.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah yang dikajian dalam penelitian ini ialah peneliti hanya meneliti tentang kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa tungkai pendek pada siswa SMA Negeri I Bakongan

1.4 Rumusan Masalah

Beranjak dari latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penulis skripsi ini adalah apakah terdapat perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa tungkai pendek pada siswa SMA Negeri I Bakongan tahun pelajaran 2024/2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan lompat jauh siswa yang tungkai panjang pada siswa SMA Negeri I Bakongan tahun pelajaran 2024/2025.
2. Kemampuan lompat jauh siswa yang tungkai pendek pada siswa SMA Negeri I Bakongan tahun pelajaran 2024/2025.

3. Perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa tungkai pendek pada siswa SMA Negeri I Bakongan tahun pelajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan, maka penelitian ini dianggap penting, karena terdorong oleh keinginan untuk meningkatkan dan memajukan prestasi lompat jauh dan hasil penelitian ini dapat bermanfaat terhadap pengembangan olahraga lompat jauh dimasa yang akan datang serta menjadi bahan masukan bagi para Pembina olahraga, khususnya pelatih dan pelompat jauh serta bagi guru pendidikan jasmani demi pembangunan olahraga dimasa yang akan datang.