

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah transformasi pengalaman yang terus menerus dapat menambah pertumbuhan pengalaman lebih jauh (Quennerstedt, 2019). Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia hal ini digemari banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Dengan berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi keterbatasan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga.

(undang undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun tentang nasional sistem pendidikan, 2003) Upaya Pendidikan di Indonesia dengan adanya sistem pendidikan nasional diatur dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, disebutkan pendidikan dasar dan menengah harus memuat mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan pada dasarnya adalah bagian dari sistem pendidikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, berpikir kritis, kesehatan, emosional, sosial, penalaran dan moral. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga disekolah yang berorientasi pada kebugaran jasmani bukan pada prestasi olahraga, tetapi tentunya diharapkan dapat menjadi media sosialisasi olahraga dan wahana pengembangan keterampilan gerak yang akan mengantarkan anak-anak untuk mengetahui dan menguasai keterampilan gerak dasar dalam berolahraga serta akan membantu melihat anak-anak yang memiliki potensi-potensi untuk dapat dikembangkan dan diarahkan ke pembinaan olahraga prestasi.

(Depdiknas, 2006) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. PJOK adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya.

Pada dasarnya, setiap makhluk hidup di planet ini memiliki hubungan yang tak terpisahkan antara roh dan raga. Terkait dengan konteks pendidikan, ini tercermin dalam satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang menggabungkan aspek rohaniah dan fisik, yaitu pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes). seperti yang diketahui bahwa definisi pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Fikri, 2017).

Pendidikan yang menggabungkan rohaniah dan fisik adalah mata pelajaran Pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani melalui aktivitas fisik di harapkan siswa dapat menguasai keterampilan , pengetahuan, dan mengembangkan gerak yang positif.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya

mengembangkan aspek fisik saja, tetapi dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial (Dhedy, 2018)

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di setiap sekolah sebagai mata pelajaran inti yang diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam mempelajari keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mata pelajaran ini memiliki kekhasan tersendiri yang membedakannya dari mata pelajaran lain, yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam proses pendidikan siswa, serta memerlukan ruang dan peralatan yang luas.

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk pencapaian tujuan jangka pendek, seperti melatih keterampilan fisik siswa, tetapi lebih dari itu, tujuannya utamanya adalah membentuk manusia secara menyeluruh, sesuai dengan gambaran manusia yang diinginkan dalam tujuan pendidikan. sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan Pendidikan (Wijiyanto, 2021).

Pada dasarnya pendidikan jasmani tidak hanya di tuju pada pencapaian tujuan yang berjangka pendek, tujuan utama adalah membentuk peserta didik menjadi manusia yang di inginkan dalam tujuan Pendidikan.

Pembelajaran pendidikan jasmani perlu melibatkan aktivitas fisik yang dapat merangsang kemampuan kebugaran jasmani, sekaligus membangun penguasaan terhadap keterampilan gerak itu sendiri (Sari et al., 2024). Untuk merangsang kemampuan kegubaran jasmani pada pembelajaran Pendidikan jasmani sangat meemrlukan melibatkan aktovitas fieik sehingga dapat membangun penguasaan pada keterampilan gerak peserta didik.

Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas

fisik (Le Masuriel, 2006). Mata Pelajaran yang memiliki kesempatan peserta didik untuk dapat belajar keterampilan motoric dalam berbagai aktivitas fisik adalah Pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani juga merupakan 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 (Kanca, 2017). Pendidikan jasmani adalah mata Pelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motoric, perilaku hidup sehat, sikap positif dan kecerdasan emosi kepada para peserta didik.

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata- mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan (Safwan, 2022).

Pendidikan jasmani merupakan mata Pelajaran yang di mana di dalamnya peserta didik dan guru melibatkan interaksi langsung, guru memeperagakan, murid melakukan. Pada mata Pelajaran Pendidikan jasmanai para peserta didik belajar untuk menghargai kekuarangan dan kelebihan di sekitar mereka. Peserta didik dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri, sosial, kecerdasan emosi pada saat pembelajaran berlangsung.

Praktek Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang baik, sehingga pengalaman yang diperoleh siswa, menggambarkan pribadi yang intelek, sosial, jasmaniah, dan emosi mereka. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua yang

telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini.

Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Menurut Budiman dalam (Syarifuddin et al., 2018) Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi manusia berupa sikap, tindak dan karya dalam sebuah satu kesatuan utuh dalam diri manusia.

Pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan melalui kegiatan jasmani yang dilakukan secara sistematis, intensif, dan sadar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, kognitif, emosional, sosial, dan moral Menurut Susworo dan Fitriani dalam penelitian menurut (Safwan, 2022).

Sedangkan menurut Susworo dan Fitriani dalam (Safwa, 2022) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Menurut Gunadi dalam (Acep Noval Mulzaman et al., 2024) pendidikan olahraga memiliki lingkup yang jauh lebih luas daripada olahraga.

Olahraga hanya melibatkan latihan fisik, sedangkan pendidikan jasmani melibatkan kegiatan fisik (olahraga) atau kegiatan fisik lainnya untuk mencapai tujuan pendidikan. 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.

Sedangkan menurut Mardiana (Safwan, 2022) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak.

Jadi Menurut Kesimpulan para ahli di atas, Pendidikan jasmani adalah Pendidikan yang berpusat pada aktivitas fisik siswa, baik dari SD, SMP, dan SMA. Pendidikan Jasmani erat kaitannya dengan fisik dikarenakan pembelajaran di desain bertujuan agar siswa dapat bugar dan aktif. Pendidikan Jasmani di harapkan dapat membantu motoric serta minat bakat dari seorang siswa khususnya pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.

(I Gede Angga Andika & Asmawi, 2022) Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang disebut sebagai induk dari sebagian besar jenis olahraga, alasannya adalah setiap gerakan dalam atletik seperti, berlari, berjalan, lompat dan lempar merupakan dari gerakan dasar di dalam kehidupan manusia.

Perkembangan atletik pada masa ke masa atau dari perkembangan awal sampai sekarang dimulai dengan abad IV SM dari negara Yunani sampai berkembang sampai sekarang, dulu nama populer atletik dengan menggunakan bahasa Yunani *atlon* atau *athlum* yang mempunyai arti perlombaan atau pertandingan dan dari negara Amerika dan Eropa memberi istilah *track and field*.

Atletik secara perkembangan sebagai cabang olahraga yang paling tua sehingga dinamai dengan ibu atau induk dari semua cabang olahraga dan juga sebagai *mother of sport* karena gerakan yang ada dalam olahraga

atletik meliputi lari, jalan, lempat dan lompat yang selalu berkaitan dengan aktivitas gerak.

Negara Yunani menjadi tempat pertama yang telah melakukan perlombaan dengan menggambarkan sebuah karya dari pujangga yang bernama Homerus dengan atletik populer dengan nama *athlon* berarti berlomba atau bertanding dan dapat menemui kata *pentathlon* yang meliputi kata *pentha* berarti lima atau panca dan *athlon* lomba jadi bisa dikatakan sebagai panca lomba atau bisa disebut perlombaan yang meliputi lima nomor dan pertandingan Olimpiade tahun 776 SM di negara Yunani.

Negara Yunani menyelenggarakan olahraga atletik dengan nama *olimpiae kuno* yang dilombakan masyarakat Yunani sebelum berbagi suku dan terjadi peperangan antar suku sehingga diadakan perlombaan Olimpiade kuno yang cabang olahraga termasuk atletik yang dilombakan dengan diadakan perlombaan itu berdampak positif terhadap suku di Yunani dengan jarang adanya peperangan karena setiap suku mempersiapkan atlet masing – masing untuk mengikuti perlombaan Olimpiade tersebut.

Lokasi pertandingan dikelilingi oleh tembok yang kuat dengan nama *palaestra* yang memiliki tujuan untuk perdamaian antar suku dan juga sebagai bentuk perayaan atau upacara dalam menyembah dewa orang Yunani (*Zeus*), di dalam perlombaan tersebut pemenang akan mendapatkan nama yang disebut dengan *petahlon* pada ajang ini cabang olahraga atletik menjadi perebutan medali yang paling banyak.

Organisasi pertama cabang olahraga atletik internasional pada negara Swiss di Stockholm pada tanggal 17 Juli 1912, dalam pembentukan tersebut berbarengan dengan pertandingan Olimpiade ke – 5, organisasi tersebut bernama IAAF “International Amateur Athletic Federation”. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Awal mula PASI muncul pada saat tokoh –

tokoh dari perkumpulan atletik berkumpul di Semarang pada tanggal 13 September 1950.

Atletik termasuk gabungan dari beberapa cabang olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan meliputi lari, lempar, dan lompat. Olahraga atletik yang dilakukan pada lintasan dan lapangan, pada lintasan meliputi perlombaan lari dan di lapangan meliputi lempar dan lompat, dalam istilah Inggris *track and field*, yang berarti *track* perlombaan di lintasan sedangkan *field* di lapangan.

Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, cabang olahraga yang tertua adalah atletik. Sejarah perkembangan olahraga atletik di Indonesia diawali pada tahun 1930-an di mana Pemerintahan Hindia Belanda menjadikan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah, ada kelas olahraga. Secara khusus pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, etika bertindak, aspek pola hidup sehat dan mengenal lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani lalu di bentuklah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) pada tahun 1950.

Atletik adalah cabang olahraga yang diminati oleh kalangan masyarakat pada masa ini, khususnya di nomor lari banyak orang yang melakukan olahraga lari dan sudah menjadikan *life style* dalam kehidupan dengan tujuan untuk menjaga kebugaran dan menjalankan gaya hidup sehat. Olahraga lari bisa juga dijadikan sebagai tempat untuk mendapatkan prestasi. Dalam peningkatan prestasi olahraga didasarkan pada kemampuan fisik, teknik, taktis, dan strategis yang dimiliki seorang atlet pada cabang olahraga berkaitan (Qomara, 2024).

Atletik adalah suatu cabang olahraga atau induk olahraga yang paling tua di dunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari. Atletik tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara



aman, efisien, dan efektif. Menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Sebagai induk cabang olahraga, atletik perlu di kembangkan agar dapat memotivasi peserta didik untuk dapat senang dalam berolahraga. Cabang olahraga atletik khususnya nomor lomba lompat jauh adalah salah satu nomor yang sangat sering di lombakan untuk peserta didik pada tingkatan sekolah dasar sampai sekolah menengah atas.

Berdasarkan pengamatan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung, Pada proses pembelajaran lompat jauh di sekolah ini terutama pada saat pengambilan nilai, siswa tidak dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Di SMP Negeri 32 Bandar Lampung dalam kegiatan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh.

Para siswa belum dapat memiliki lompatan yang jauh, kondisi ini pun berdampak terutama pada saat memperoleh hasil proses belajar mengajar yang tidak maksimal.

Dari hasil observasi yang dilakukan, faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh tidak sesuai dengan harapan peneliti adalah kelentukan tolok berpengaruh penting untuk menunjang jarak lompatan. Harapannya kelentukan tolok yang baik sehingga saat mendarat akan lebih lanjut Kelentukan tolok peserta didik di harapkan dapat membuat kontribusi dalam jangkauan lompatan lompat jauh.

Pada saat posisi tubuh melayang di udara, peserta didik yang kelentukan baik memungkinkan saat melayang diudara lebih lama, dengan posisi tubuh yang melayang di udara membentuk bentuk tubuh yang lenting sehingga kelentukan tolok dapat berkontribusi pada jarak lompatan lompat jauh peserta didik.

Panjang tungkai pada saat lari yang tidak maksimal, panjang tungkai peserta didik dapat menunjang capaian pada saat melompat, dikarenakan pada saat peserta didik melakukan awalan berlari, peserta

didik tersebut memiliki langkah yang panjang sehingga saat menolak pada papan tolakan dapat menambah daya ledak dari kecepatan lari awalan.

Di mana pada saat dua langkah terakhir saat salah satu kaki mencapai papan tolakan, langkah yang cepat dan panjang akan memberikan daya ledak tungkai melakukan tolakan lompatan yang diinginkan.

Daya ledak yang masih labil, padahal daya ledak tungkai berperan penting dalam kemampuan lompat jauh mengingat pelaksanaan gerakan lompat jauh menolak ke arah yang vertikal ke atas untuk membuat susunan tahapan Teknik lompat jauh yaitu *take off*, daya ledak yang stabil akan memberikan tolakan lompat yang jauh dan menghasilkan jarak lompatan yang di harapkan.

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengaruh ketiga kondisi fisik tersebut pada hasil lompat jauh. Itulah yang membuat saya sebagai peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 32 Bandar Lampung.

Yang terjadi sekarang ini peserta didik cenderung memfokuskan diri kepada berbagai hal yang bersifat akademis daripada non akademis, tanpa menyadari bahwa berbagai hal akademis erat kaitanya dengan kebugaran jasmani. Menanggap bahwa pembelajaran non akademis adalah pelajaran yang agak tidak penting dalam pembelajaran.

Berdasarkan jabaran uraian di atas, maka dari itu peneliti ingin meneliti kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh. Hal ini adalah alasan penulis untuk melakukan penelitian “Pengaruh penjang tungkai, daya ledak tungkai dan kelentukan tolok terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang identifikasi masalah yang ditemukan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan peserta didik dalam pembelajaran rendah
2. Motivasi siswa terhadap pembelajaran rendah
3. Nilai hasil ujian lompat jauh yang rendah
4. Kesalah pemahaman peserta didik terhadap olahraga lompat jauh yang hanya terfokuskan pada kompetisi.

## 1.3 Pembatasan Masalah

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP Negeri 32 Bandar Lampung
2. Subjek Penelitian adalah Peserta didik SMP Negeri 32 Bandar Lampung
3. Variabel penelitian adalah Panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan Kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh Hubungan variabel adalah hubungan panjang tungkai dengan daya ledak tungkai, hubungan panjang tungkai dengan Kelentukan togok terhadap lompat jauh, hubungan daya ledak dengan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh.

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan, masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan Kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh, sehingga dapat di rumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung?
2. Apakah ada pengaruh daya ledak terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung?

3. Apakah ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung?
4. Apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadap kelentukan togok siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
5. Apakah ada Pengaruh daya ledak terhadap kelentukan togok siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
6. Apakah ada pengaruh Panjang tungkai Daya ledak Kelentukan Togok terhadap Lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Panjang tungkai terhadap kelentukan togok siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak terhadap Kelentukan togok Siswa SMP Negri 32 Bandar Lampung
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Panjang tungkai daya ledak kelentukan togok terhadap kemampuan Lompat jauh siswa SMP Negeri 32 Bandar Lampung

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai:

1. Penelitian selanjutnya, dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan dan ilmu pendidikan sehingga diharapkan penelitian

yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi. Agar terciptanya pendekatan yang di jadikan alternative bagi permasalahan peserta didik yang di teliti.

2. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga dan ilmu pendidikan yang lebih luas, khususnya cabang olahraga Atletik. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi magister pendidikan jasmani.