

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak. Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar karena mencakup aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang menjadi dasar berbagai cabang olahraga.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang diajarkan pada tingkat sekolah. Nomor ini menuntut kemampuan peserta didik untuk melakukan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan secara efektif guna memperoleh jarak lompatan yang maksimal. Keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik.

Power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Zhou et al. (2020) menjelaskan bahwa power otot tungkai menjadi faktor utama yang menentukan kemampuan seseorang dalam menghasilkan tolakan yang kuat. Tolakan yang kuat memungkinkan tubuh memperoleh daya dorong yang lebih besar sehingga jarak lompatan dapat meningkat.

Kecepatan lari juga memiliki peranan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Kecepatan pada saat awalan menghasilkan momentum yang digunakan untuk mendukung proses tolakan. Lestari dan Rifki (2020) menyatakan bahwa kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh. Momentum yang dihasilkan dari awalan yang cepat dapat membantu pelompat memperoleh hasil lompatan yang lebih baik.

Paul (2020) menemukan bahwa peningkatan kekuatan tungkai dan kecepatan melalui latihan plyometric mampu meningkatkan performa atlet lompat jauh. Desman et al. (2025) melaporkan bahwa power otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh. Hasil penelitian Octaviani dan Nurrochmah (2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa power otot tungkai dan kecepatan merupakan komponen fisik yang memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi lompat jauh.

Hasil observasi awal di SMK Negeri 1 Kawali menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih bervariasi. Sebagian siswa belum mampu menghasilkan tolakan yang optimal dan kecepatan awalan yang digunakan masih relatif rendah. Kondisi tersebut diduga memengaruhi hasil lompatan yang diperoleh siswa saat mengikuti pembelajaran atletik.

Kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa power otot tungkai dan kecepatan memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh. Penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersamaan pada siswa tingkat SMK masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet, siswa

SMP, dan siswa SMA. Karakteristik fisik siswa SMK yang berbeda memungkinkan munculnya hasil yang berbeda pula terkait kontribusi power otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh.

Penelitian mengenai kontribusi power otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Negeri 1 Kawali penting dilakukan untuk memperoleh informasi ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil lompat jauh. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Hasil lompat jauh siswa SMK Negeri 1 Kawali masih bervariasi.

Power otot tungkai siswa diduga memengaruhi hasil lompat jauh.

Kecepatan lari siswa diduga memengaruhi hasil lompat jauh.

Besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh belum diketahui.

Besarnya kontribusi kecepatan terhadap hasil lompat jauh belum diketahui.

Besarnya kontribusi power otot tungkai dan kecepatan secara simultan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok belum diketahui.

C. Rumusan Masalah

Bagaimana kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK?

Bagaimana kontribusi kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK?

Bagaimana kontribusi power otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK.

Untuk mengetahui kontribusi kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK.

Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMK.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh kondisi fisik berupa power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi prestasi lompat jauh.

2. Manfaat Praktis

Bagi guru PJOK : Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menyusun program pembelajaran dan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh peserta didik melalui pengembangan power otot tungkai dan kecepatan lari.

Bagi peserta didik : Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai pentingnya power otot tungkai dan kecepatan lari dalam meningkatkan hasil lompat jauh sehingga dapat memotivasi mereka untuk berlatih secara lebih terarah.

Bagi peneliti lain : Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi hasil lompat jauh.