

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembentukan pribadi, yang mana pendidikan diartikan sebagai suatu kegiatan yang sistematis, dan sistemik terarah kepada terbentuknya kepribadian peserta didik. Pendidikan memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar dan indah untuk kehidupan. Pendidikan Jasmani (penjas) bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, dan aspek psikomotor. Pengembangan aspek psikomotor melalui Pendidikan Jasmani (penjas) dapat dilakukan dengan berbagai aktifitas fisik yang dilakukan secara terarah dan sistematis. Pendidikan Jasmani disekolah diarahkan untuk mengembangkan aspek keterampilan dalam cabang-cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya suatu kegiatan di luar jam pelajaran sekolah untuk mengembangkan kemampuan seorang siswa atau atlet dalam suatu cabang olahraga yaitu dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler, dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini maka akan membantu siswa dalam mengembangkan segala kemampuan yang ada dalam diri siswa atau atlet khususnya dalam suatu cabang olahraga.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang. Pembinaan Kesiswaan (2008), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun

di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.

Pengertian ekstrakurikuler secara etimologi berasal dari dua kata yaitu “ekstra” yang berarti tambahan dan “kurikuler” yang berarti rencana, susunan rencana pelajaran”. Dengan demikian secara etimologi ekstra kurikuler diartikan sebagai rencana pelajaran yang berbentuk tambahan. Adapun pengertian ekstrakurikuler menurut Ensiklopedia Bebas Berbahasa Indonesia adalah “kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar”.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olah raga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk

- a. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.
- b. Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
- c. Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.
- d. Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyaisemangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggung jawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

(Sumber : handpage.blogspot.com/p/ekstrakurikuler.html)

Dengan Demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Dari tujuan ekstrakurikuler di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan

biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada hasil belajar di ruang kelas yaitu pada mata pelajaran tertentu yang ada hubungannya dengan ekstrakurikuler yaitu mendapat nilai baik pada pelajaran tersebut. Biasanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti.

Setiap cabang olahraga sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik secara individu maupun secara tim atau kelompok, artinya harus dicapai dalam suatu kegiatan olahraga resmi tersebut. Prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga dalam suatu cabang olahraga tidak akan dicapai dengan waktu yang singkat, hal ini dapat dicapai melalui usaha dan kerja keras serta mengembangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan yang terprogram, terencana dan tanpa mengabaikan komponen fisik, taktik dan mental dasar dari seorang anak. Dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya dan bersifat menentukan pencapaian tingkat penampilan yang tinggi serta prestasi yang diharapkan akan tercapai. Seperti cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh yang memerlukan komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelenturan serta memahami

dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh dan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan lompat jauh.

Salah satu tugas guru penjas selain mengajar juga melatih adalah menciptakan suasana latihan yang dapat memotivasi siswa untuk senantiasa belajar dengan baik dan bersemangat. Suasana latihan yang demikian akan berdampak positif dalam pencapaian prestasi belajar yang optimal. Oleh karena itu pelatih atau guru sebaiknya memiliki kemampuan dalam memilih metode dan media yang tepat dalam latihan. Ketidak tepatan dalam penggunaan metode dan media latihan akan menimbulkan kejenuhan bagi siswa dalam menerima materi yang disampaikan sehingga materi kurang dapat dipahami oleh siswa. Prinsip pelatih yang baik adalah jika proses latihan mampu mengembangkan konsep generalisasi dari bahan abstrak menjadi hal yang jelas dan nyata. Maksudnya, proses latihan dapat membawa perubahan pada diri anak dari tidak tahu menjadi tahu dan dari pemahaman yang bersifat umum menjadi khusus. Media pembelajaran dapat membantu menjelaskan bahan abstrak menjadi kongrit.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran atau latihan. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimal ketercapaian tujuan latihan atau pembelajaran. Sarana yang lengkap dapat memudahkan pelatih atau guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan latihan. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi pelatih atau guru dalam mencapai target – target tujuan latihan atau pembelajarannya, ini pula yang terjadi dilatih atau pembelajaran lompat jauh

gaya jongkok di sekolah SMA Negeri 1 Parbuluan, berdasarkan pengamatan penulis dan observasi pada tanggal 26 Februari 2013 di SMA Negeri 1 Parbuluan penulis mendapatkan informasi yang diperoleh dari guru/pelatih pada jam pelajaran pendidikan jasmani mata pelajaran lompat jauh gaya jongkok, bahwasannya selama ini pelatih mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok, padahal pelatih / guru selalu memberikan arahan dan contoh bagaimana melakukan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar, kemudian siswa langsung mempraktekan apa yang telah dijelaskan oleh pelatih/guru penjaskes, namun siswa tetap kurang memahami bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.

Disini penulis melihat adanya kekurangan siswa pada saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok terutama saat melakukan tolakan, semua itu terjadi dikarenakan kekuatan otot tungkai siswa yang lemah dan kurang terlatih, padahal untuk menghasilkan lompatan yang jauh siswa harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik dan kuat karena apabila otot tungkai siswa kuat maka akan menghasilkan lompatan yang baik juga. Untuk itu penulis ingin meneliti bagaimana cara untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa yang menjadi sampel dalam penelitian nantinya.

Untuk meningkatkan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok banyak sekali factor yang mempengaruhi hasil latihan diantaranya adalah motivasi, minat, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana atau media untuk latihan, dan strategi latihan / pembelajaran yang digunakan oleh pelatih dan lain- lain. Menyadari hal tersebut, maka perlu adanya suatu pembaharuan dalam latihan untuk memungkinkan siswa

dapat mempelajari pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok menjadi lebih muda, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan yaitu dengan variasi alat bantu *Box*

Maka itu penulis mengambil kesimpulan bahwasannya siswa SMA Negeri 1 Parbuluan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok masih dalam kategori kurang, hal ini terbukti dengan adanya perlakuan tes yang diambil oleh peneliti dimana hasil yang diperoleh siswa kurang memuaskan padahal ketuntasan latihan lompat jauh gaya jangkok dalam norma yang ada adalah mencapai 85, untuk itu penulis mempunyai target dalam meningkatkan latihan lompat jauh yaitu 80%. Dalam hal ini penulis ingin meneliti tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *Alternate Leg Box Bound*.

Tabel 1. Data Tes Pendahuluan Lompat Jauh Siswa Putra SMA Negeri 1 Parbuluan pada Tanggal 26 Februari 2013

No	NAMA SISWA	JAUH LOMPATAN (CM)				NILAI	KATEGORI
		I	II	III	Hasil		
1	Cirtian Simbolon	421 cm	423 cm	448cm	448cm	75	Sedang
2	Judika Arya Sinaga	420 cm	423 cm	422 cm	422 cm	65	Sangat Kurang
3	Roy Kardo Sembering	429 cm	431 cm	400 cm	400 cm	65	Sangat Kurang
4	Jhoni Siagian	421 cm	423 cm	420 cm	423 cm	65	Sangat Kurang
5	Bernat Pasaribu	430 cm	447 cm	428 cm	447 cm	70	Sedang
6	Simon Sirait	432 cm	435 cm	437 cm	437 cm	70	Sedang
7	Marten Halomoan	420 cm	422 cm	420 cm	422 cm	65	Sangat Kurang
8	Ferdy Hutasuhut	448 cm	430 cm	429 cm	448 cm	70	Sedang
9	Very Anwar Silaban	411 cm	428 cm	431 cm	431 cm	70	Sedang
10	Andre Aronta Ginting	421 cm	423 cm	419 cm	423 cm	65	Sangat Kurang

11	Palindungan Shg	424 cm	437 cm	430 cm	437 cm	65	Sangat Kurang
12	Heriawan situmorang	420 cm	429 cm	428 cm	429 cm	70	Sedang

Tabel 2. Norma Test dan Pengukuran Untuk Mengetahui Jarak Lompatan pada Ketrampilan Cabang Atletik

KATEGORI	LAKI-LAKI (cm)	PEREMPUAN(cm)	NILAI
Sangat Baik	495 Ke atas	400 Ke atas	85
Baik	463 – 494	350 – 399	80
Sedang	449 – 462	300 – 349	75
Kurang	424 – 449	201 – 299	70
Sangat Kurang	424 – Kebawah	201 - Kebawah	65

<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok? Apakah ada faktor variasi latihan yang dapat memberikan peningkatan terhadap hasil latihan lompat jauh gaya jongkok? Apakah latihan *Alternate leg box bound* mempengaruhi peningkatan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok? Seberapa besarkah pengaruh yang diberikan latihan *alternate leg box bound* terhadap peningkatan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah melihat peranan penggunaan latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap hasil latihan lompat jauh

gaya jongkok siswa kelas XI ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Parbuluan tahun 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni : “Apakah penggunaan latihan *Alternate Leg Box Bound* dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 parbuluan tahun 2013/2014?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah melalui latihan *Alternate Leg Box Bound* dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Parbuluan tahun 2013/ 2014.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut

1. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam mengembangkan metode latihan. .
2. Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti latihan, serta meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

3. Dapat meningkatkan minat dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian prestasi siswa.
4. Bagi sekolah penelitian ini membantu peran seorang guru dalam memanfaatkan alat peraga dalam latihan.
5. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

THE
Character Building
UNIVERSITY