

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah atletik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu “Athlon” yang memiliki makna pertandingan atau perlombaan. Istilah Athlon hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar “Pentathlon” atau “Decathlon”. Pentathlon memiliki makna panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan decathlon adalah dasar lomba dengan ini terdiri dari sepuluh jenis menurut Iwan Tonadi (2015, h.29-30). Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya. Cabang atletik sendiri merupakan cabang yang sangat menarik untuk dikembangkan dalam hal metode dan variasi latihan. Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincihan dan lain sebagainya.

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik menurut (Rima 2013,

h.194). pada prinsipnya nomor yang diperlombakan dalam atletik dibedakan menjadi dua kategori yaitu nomor lapangan dan nomor lintasan atau biasa dikenal dengan sebutan Track and Field. Dalam istilah atletik, nomor lapangan juga disebut sebagai nomor teknik. Salah satu nomor teknik yang diperlombakan pada even lapangan adalah lompat tinggi. Macam gaya yang digunakan dalam lompat tinggi adalah sebagai berikut: (1) gaya scots, (2) gaya guling samping, (3) gaya guling belakang, (4) gaya guling sisi, (5) gaya guling perut (straddle), dan (6) gaya flop. Gaya-Gaya tersebut mempunyai kelemahan dan keunggulan tersendiri dalam menentukan prestasi lompat tinggi yang maksimal (Arief, 2015, h.1). Dengan demikian dapat dipertegas bahwa, nomor lompat tinggi, pencapaian prestasi yang baik dapat mempergunakan berbagai macam gaya tersebut yang kiranya sesuai dengan postur tubuh yang dimiliki namun perlu diketahui dari sekian banyak gaya yang ada khususnya dalam nomor lompat tinggi. gaya yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah gaya flop, karena gaya ini dianggap paling efektif untuk nomor lompat tinggi.

Dalam lompat tinggi seorang pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan tumpuan pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di penampang atau matras. Pada lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang benar agar tidak terjadi cidra. Dalam lompat tinggi gaya flop seorang pelompat atau peserta didik harus melakukan langkah-langkah sebagai berikut, yang

paling pertama adalah awalan, tumpuan, melewati mistral dan yang terakhir adalah pendaratan.

Pada saat melakukan gerakan lompat tinggi gaya flop, mengamati pembelajaran di SMP Negeri 21 Pontianak terlihat peserta didik memiliki karakteristik berbeda-beda ada yang berani, memiliki rasa cemas, tegang, rasa takut, terutama saat melakukan aktivitas yang dianggapnya berat, dari fisik ada yang memiliki berat badan berlebihan hal ini memicu peserta didik takut ditertawakan oleh teman-teman dan takut mengalami cedera saat melakukan gerakan.

Dari observasi peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 21 Pontianak dalam melakukan lompat tinggi flop. Dari permasalahan di atas peneliti menemukan berbagai macam masalah terutama siswa cenderung memiliki perasaan takut dan cemas pada saat melakukan lompat tinggi gaya flop.

sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Tingkat Kecemasan peserta didik dalam Melakukan Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Flop pada SMPN 21 Pontianak”.

B. Rumus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti merumuskan masalah seberapa besar “Tingkat Kecemasan Peserta Didik dalam Melakukan Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Flop pada SMPN 21 Pontianak”?

C. Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran lompat tinggi gaya flop dan apa yang memicu peserta didik merasa cemas dalam melakukan Gerakan