BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan induk segala cabang olahraga seperti nomor jalan, lari, lompat maupun lempar. Etimologi atletik yitu *Athlon* dari bahasa Yunani yang bermakna bertanding, kompetisi, lomba, perjuangan ataupun pergulatan, dimana *athlete* (atlet) dipakai sebagai istilah untuk orang yang melakukan. Sukirno (2015:15) mendeskripsikan atletik berawal dari istilah *Athlon* dengan makna berlomba. Maka, atletik ialah kegiatan jasmani ataupun latihan fisik, yang melibatkan gerakan ilmiah yang wajar serta selaras dengan kegiatan sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, melompat, ataupun tolak.

Lompat jauh ialah salah satu cabang atletik. Lompat jauh didefinisikan sebagai suatu gerakan yang berurutan dengan tujuan mencapai sejauh mungkin dibuat berdasarkan kecepatan lurus ketika awalan melalui daya *vertical* dengan *power* otot tungkai. Sehingga, hal yang perlu diperhatikan lebih dulu guna dapat meraih jarak lompatan yaitu menguasai elemen-elemen pokok lompatan. Dalam lompat jauh, berbagai gerakan yang dibuat mempunyai kerumitan yang tinggi, sebab terdapat beberapa unsur gerakan rumit seperti tahap awalan, menolak, melayang sampai mendarat. Tahapan gerakan itu perlu dilaksanakan pada satu rangkai gerakan harmonis pada seluruh bagian tubuh agar mampu memberikan hasil lompatan yang maksimal.

Lompat jauh terbagi atas dua kata, yakni lompat dan jauh. Lompat bermakna sebagai gerakan yang dilakukan dengan mengangkat kaki ke depan dan diturunkan

kembali dalam waktu yang cepat. Jauh ialah tipe olahraga yang diaplikasikan melalui cara lompatan ke depan kemudian bertolak dengan satu kaki guna mendarat sejauh mungkin dimana lompatan dinilai dari titik tumpu lompat hingga pendaratan pertama di kotak pasir setelah lompatan. Lompat jauh memiliki 3 gaya, seperti gaya jongkok, menggantung (*hang style*) serta berjalan di udara (Munasifah, 2008).

Adapun komponen biomotorik yang digunakan dalam lompat jauh yaitu kecepatan. Kecepatan ialah kompetensi seseorang dalam bergerak dengan cepat dan melangkahkan kaki secara cepat. Mathews dalam Arsil (2000:82), kecepatan ialah keahlian bersyarat guna membuat gerak tubuh pada kondisi ataupun kurun waktu yang singkat. Kecepatan juga bisa dikatakan sebagai laju gerakan yang dilakukan seluruh tubuh ataupun bagian tubuh pada waktu yang singkat dengan hasil maksimal. Dalam olahraga atletik, kecepatan dijadikan elemen paling utama. Sementara, Corbin dalam Arsil (2000:82) mengungkapkan kecepatan ialah keahlian dalam bergerak dari posisi ke posisi lain pada kurun waktu singkat. Menurut Syafruddin (2012: 89), umumnya kecepatan diklasifikasikan menjadi kecepatan reaksi serta kecepatan aksi. Lompat jauh gaya jongkok ialah bagian olahraga yang mana atlet berupaya mendarat jauh dari tempat tujuan diawali dengan awalan, tolakan, melayang diudara dengan menggunakan gaya jongkok dan pendarata dilakukan dengan sikap jongkok.

Daya ledak terjadi ketika atlet menolak untuk melakukan lompat jauh. Tolakan ialah sebuah keahlian individu dalam memanfaatkan *power* maksimalnya yang diberikan pada waktu sesingkat-singkatnya guna melakukan tolakan. Tolakan pada konteks ini diartikan menjadi *power* ataupun daya ledak (Sajoto, 1998 : 17).

Power otot tungkai berperan sangat utama pada kesuksesan lompat jauh sehingga awalan dilakukan sangat cepat serta kecepatannya tetap distabilkan hingga mencapai tolakan akan melompat. Ketika tolakan dilakukan, perlu menghasilkan daya tolakan tinggi agar lompatan lebih jauh. *Power* otot tungkai memerlukan kecepatan lari maksimal serta tolakan dari balok tolakan yang optimal (Paturohman, Mudian & Haris, 2018).

Berdasarkan objek yang dipilih oleh peneliti yaitu anak SMP Negeri 2 Kubutambahan dimana prestasi dari atlet SMP Negeri 2 Kubutambahan dalam mengikuti ajang PORSENIJAR Kabupaten dengan prestasi yang masih belum memenuhi target yang ditentukan pada tahun 2019. Oleh karna itu peneliti melakukan pelatihan terhadap komponen kondisi fisik yang mampu dipergunakan sebagai pedoman saat melakukan pelatihan.

Menurut hasil pemaparan di atas, peneliti akan korelasi kecepatan maupun *power* otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok atlet SMP Negeri 2 Kubutambahan sebagai bagian dari komponen kondisi fisik pada saat latihan. Melalui hasil observasi di SMP Negeri 2 Kubutambahan diperoleh bahwa komponen fisik atlet belum optimal ketika mereka mengikuti latihan saat melaksanakan awalan, tolakan, serta ketika melayang dan mendarat.

Dari permasalahan tersebut, peneliti ingin menganalisa korelasi kecepatan serta *power* otot tungkai pada lompat jauh. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti dengan judul "Hubungan antara Kecepatan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok atlet SMP Negeri 2 Kubutambahan".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang, dapat di identifikasi permasalahan diantaranya:

1. Belum diketahuinya hubungan kecepatan pada lompat jauh gaya jongkok dalam ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.
2. Belum diketahuinya hubungan *power* otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok dalam ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.
3. Belum diketahuinya hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai terhadap ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah sesuai penjabaran masalah yang teridentifikasi, yaitu:

1. Hubungan kecepatan pada lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.
2. Hubungan *power* otot tungkai pada kompetensi lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.
3. Hubungan kecepatan maupun *power* otot tungkai pada kompetensi lompat jauh gaya jongkok di ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berikut merupakan beberapa rumusan masalah diantaranya:

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan pada lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022?

2. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan 2022.
2. Hubungan *power* otot tungkai pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.
3. Hubungan kecepatan serta *power* otot tungkai pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil studi ini diupayakan mampu bermanfaat pada proses pengembangan latihan, yakni:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, hasil ini harapannya mampu menyediakan informasi tambahan di bidang olahraga, khususnya ilmu kepelatihan berkaitan atas korelasi kecepatan dan *power* otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok maupun menyempurnakan teori yang tersedia.

2. Manfaat Praktis

Studi ini mampu menyediakan manfaat praktis, diantaranya:

a) Bagi Pelatih, sebagai pedoman dalam menganalisis kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

b) Bagi mahasiswa, studi ini mampu dijadikan sebagai satu referensi untuk mahasiswa yang meneliti topik serupa, khususnya berkaitan lompat jauh gaya jongkok.

c) Bagi siswa, untuk pelatihan dalam memaksimalkan keahlian dalam lompat jauh gaya jongkok.

d) Bagi peneliti, menambahkan ilmu terkait korelasi kecepatan maupun *power* otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok serta pengalaman mengajar.