

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada hakekatnya olahraga merupakan aktivitas jasmani yang mempergunakan energi tertentu dengan menampilkan kemampuan atau keterampilan tubuh dengan melibatkan otot besar untuk meningkatkan kualitas hidup (Adang Suherman 2000: 23). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk meningkatkan kemampuan fungsi tubuh agar tetap sehat dan lebih jauh lagi untuk peningkatan prestasi cabang olahraga atletik itu sendiri. Cabang olahraga atletik merupakan ibu dari olahraga (*Mother of Sport*) dan atletik juga dianggap sebagai cabang olahraga tertua di dunia. Karena di dalam olahraga atletik terkandung gerak dasar manusia seperti, jalan, lari, lompat, lempar, sehingga dapat diakui sebagai cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi olahraga pada nomor-nomor tersebut di lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi diadakan suatu pembinaan untuk mencapai hasil yang maksimal. Atletik merupakan cabang olahraga yang pertama kali dilombakan pada olimpiade pertama yaitu pada 776 M.

Dalam cabang olahraga atletik ada beberapa nomor salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Kosasih (1995:67) menjelaskan bahwa: yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan terlebih dahulu harus sudah memahami unsur - unsur

pokok pada lompatan”. Pada lompat jauh gerakan-gerakan yang dilakukan memiliki kompleksitas yang tinggi, karena di dalamnya mengandung unsur-unsur gerakan kompleks yang dimulai dari tahap awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, Sehingga dapat menghasilkan suatu lompatan yang efektif.

Mengenai tahap lari ancap-ancang, pelari melakukan lari percepatan sampai kecepatan maksimum yang terkontrol. Dalam tahap bertolak/bertumpu, pelompat membangkitkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal. Dalam tahap melayang si pelompat mempersiapkan diri untuk mendarat. Ada tiga buah teknik yang berbeda yang dapat digunakan ialah, duduk-luncur (*sail*), menggantung (*hang*), jalan di udara (*hitchkick*). Dalam tahap mendarat si pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang serta memperkecil hilangnya jarak pada saat menyentuh tanah. Karena kompleksitas tersebut banyak pelompat yang harus melakukan teknik-teknik yang benar dalam lompat jauh, faktor yang harus diperhatikan adalah untuk melakukan lompatan yang harmonis memerlukan kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan dari pelompat karena pada lompat jauh, kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan diperlukan untuk menghasilkan jarak lompatan.

Selain itu faktor-faktor seperti anatomi, fisiologi, dan sistem persyarafan dapat berpengaruh langsung terhadap limit hasil lompat seseorang. Dengan demikian, tidak semua pelompat jauh akan mencapai hasil yang maksimal/optimal meskipun telah mengikuti latihan berat. Kelengkapan aspek-aspek kemampuan fisik yang baik yaitu: kecepatan, *power* otot tungkai, kelentukan dan daya koordinasi yang merupakan tuntutan mutlak yang harus dimiliki oleh pelompat jauh. Bila dirinci lebih jauh lagi banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian jauhnya hasil lompatan.

Salah satunya adalah faktor endogen yaitu ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seorang pelompat. Aspek-aspek tersebut merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pelompat. Syarat lain dari dimensi fisik adalah faktor *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai merupakan faktor yang memungkinkan untuk mendapatkan jangkauan pada lompatan yang lebih jauh. Untuk menunjang aspek-aspek tersebut, perkembangan biomotorik seperti kelentukan dan kecepatan secara biomekanis akan memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil lompatan. Agar dapat mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh diperlukan impuls yang besar, impuls yang besar diperoleh dari hasil *power* otot tungkai dan kecepatan optimal yang terkendali sehingga hasil lompatan mencapai jarak yang maksimal.

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam rangka memilih atau menyeleksi siswa lompat jauh, maka sangat tepat seorang sprinter sebagai alternatif pilihan utama, karena seorang sprinter telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan lari.

Power otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama di udara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh.

Selain kecepatan dan *power* otot tungkai unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah kelentukan. Peranan kelentukan togok atau kelentukan tubuh dibutuhkan pada saat melayang di udara dengan menggunakan gaya lenting, selain itu juga, kelentukan togok dibutuhkan pada saat akan mendarat. Kelentukan togok mendukung laju kecepatan tubuh ke depan serta dapat menunjang jauhnya tubuh ke depan waktu mendarat.

Berdasarkan objek yang dipilih oleh peneliti yaitu atlet PASI Kabupaten Klungkung, penentuan objek tersebut dikarenakan prestasi atlet lompat jauh PASI Kabupaten Klungkung masih belum maksimal, baik dalam ajang PORSENIJAR dan diajang PORPROV, oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan pelatihan atlet lompat jauh PASI Kabupaten Klungkung dimulai dari penyeleksian atlet sesuai dengan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh agar didapatkan atlet yang benar – benar cocok di nomor lompat jauh. Selain itu agar kedepannya ada acuan atau dasar bagi pelatih atletik PASI Kabupaten Klungkung untuk menyeleksi atlet lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok. Karena ntuk menyeleksi atlet lompat jauh, seorang pelatih perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini juga merupakan bahan evaluasai bagi para atlet PASI Kabupaten Klungkung dalam berlatih dan juga melatih komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pelompat jauh. Banyaknya faktor kondisi fisik yang diperlukan bagi pelompat agar lompatannya maksimal antara lain adalah kecepatan, *power* otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dari beberapa kondisi fisik tersebut penulis hanya mengambil tiga variabel bebas yaitu kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan.

Dari uraian di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kecepatan, *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
2. Belum diketahuinya hubungan antara power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kelentukan dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka batasan masalah sebagai berikut:

4. Hubungan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
5. Hubungan power otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
6. Hubungan kelentukan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Adakah hubungan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok atlet PASI Kabupaten Klungkung.
2. Adakah hubungan *power* otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
3. Adakah hubungan kelentukan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan manfaat dalam proses pengembangan latihan, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama dalam bidang ilmu kepelatihan yang dikaitkan dengan hubungan antara kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap

lompat jauh gaya jongkok. Serta sebagai penyempurnaan dan pendukung teori-teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat di ambil dalam penelitian ini yaitu:

- a) Bagi pelatih, sebagai masukan bagi para pelatih dalam membina dan melatih para atlet lompat jauh untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi bagi atletnya.
- b) Bagi Guru Penjas, sebagai salah satu acuan untuk menganalisis kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c) Bagi atlet, sebagai acuan dalam berlatih dan juga melatih komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pelompat jauh,
- d) Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, terutama yang berhubungan dengan lompat jauh gaya jongkok.
- e) Bagi siswa, sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- f) Bagi peneliti, menambah pengetahuan tentang hubungan antara kecepatan, power otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dan menambah pengalaman dalam mendidik.