

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembiasaan olahraga telah berhasil berbuah menjadi budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia di Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa dipisahkan dari olahraga, baik secara prestasi untuk menunjang karir, maupun untuk kebugaran jasmani guna menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Karena dalam kehidupan manusia hal yang paling penting dan tidak dapat diabaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup dan berkembang.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga pada umumnya merupakan gerakan dasar yang berasal dari olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan atletik adalah induknya dari berbagai macam olahraga. Melompat merupakan gerakan dasar dari atletik dan merupakan bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak sering melompat umumnya untuk menunjukkan rasa gembiranya dan kesukaannya dalam bergerak.

Pada umumnya setiap manusia ingin sekali berkembang untuk mempertajam kecakapan dalam bergerak, yang lama kelamaan berubah menjadi

pertandingan melawan sesamanya, terciptalah pertandingan-pertandingan yang banyak dikenal sekarang, yang didalamnya terdapat salah satu bagian dari melompat.

Atletik merupakan olahraga yang terdiri atas gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat arti “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah itu dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda menggunakan istilah *Ahtletiek*. Atletik ialah cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan di dalam atletik yaitu dasar dari cabang olahraga yang lain, seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar, ini telah dilakukan dalam kebiasaan sehari-hari.

Dalam atletik terdapat jenis nomor lompat. Diantaranya, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat tersebut sering dipertandingkan dalam pertandingan kejuaraan regional, nasional maupun internasional. Maka dari itu keempat nomor lompat inipun harus selalu dibina dan dikembangkan.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang Atletik yang populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi dunia, termasuk olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke atas dan sejauh-jauhnya dalam membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan secara cepat dan dengan berlari melakukan tolakan pada satu kaki tumpu untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh ialah suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh yaitu untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan hingga ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Olahraga lompat jauh sudah ada sejak tahun 708 Masehi ketika ada

olimpiade kuno di Yunani. Lompat jauh merupakan satu-satunya pertandingan lompat yang dilombakan pada olimpiade kuno. Menurut catatan, olahraga lompat jauh pernah dilakukan oleh peserta sparta dengan panjang lompatan sejauh 7,05 meter.

Olahraga lompat jauh merupakan jenis olahraga yang juga dipertandingkan di Olimpiade Modern yang dilaksanakan tahun 1896 di Athena Yunani. Teknik lompatan pada lompat jauh ini mulai diperbaiki dari hari ke hari sampai terbentuklah teknik lompatan seperti yang sekarang dipakai. Amerika Serikat berjaya di cabang lompat jauh pada olimpiade yang diadakan di Meksiko pada tahun 1968 dengan catatan rekor yang ditorehkan oleh Bob Beamon dengan lompatan sejauh 8,90 meter. Kemudian rekor tersebut dapat dipecahkan oleh atlet asal Amerika Serikat bernama Mike Powell dengan lompatan mencapai 8,95 meter.

Dalam lompat jauh terdapat 4 teknik dasar yaitu: awalan, *take off*, melayang di udara, dan mendarat. Tentunya dalam lompat jauh ini kecepatan dan power saat *take off* adalah senjata utamanya. Kecepatan diperlukan pada saat melakukan awalan dan sikap sebelum terjadinya pendaratanpun menggunakan kecepatan dan koordinasi agar tidak terjadi kerugian saat landing.

Namun kecepatan lebih diutamakan pada saat awalan karena dalam lompat jauh bila saat awalan tidak memiliki kecepatan dalam berlari yang mempuni maka hasil lompatannya pun tidak akan lebih dari yang diharapkan, dan juga daya ledak dari otot tungkai ikut menjadi senjata utama bagi pelompat jauh, karena dalam lompat jauh ada satu teknik yang dikenal dengan nama *take off* atau menumpu. Pada saat *take off* otot yang lebih dominan digunakan adalah otot bagian tungkai yang digunakan jelas daya ledak otot tersebut guna mendapatkan tolakan atau tumpuan yang setinggi tingginya sehingga lompatanpun menjadi maksimal dan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Selain itu kekuatan otot bagian abdomen juga tidak kalah penting dalam mengatur kekuatan dan penstabilan pada saat awalan dan *flying*. Serta otot-otot

seperti lengan, pinggang ikut serta dalam menunjang koordinasi *step by step* dalam melakukan lompat jauh.

Dan dinomor lompat jauh pun terdapat tiga gaya pada saat melayang di udara diantaranya: *the hang* (menggantung), *walking* (berjalan di udara) dan yang terakhir ada gaya jongkok, gaya jongkok merupakan gaya yang paling sederhana, dan gaya jongkok juga sering dipakai dalam event olimpiade yang sering memakai teknik gaya jongkok kebanyakan berasal dari negara Asia. Yakni, China, Korea & Jepang.

Namun, pada umumnya untuk kalangan pemula khususnya di umur 10-15 tahun, kebanyakan menggunakan gaya jongkok pada saat melayang di udara. Karena lompat jauh menggunakan gaya jongkok adalah gaya yang paling sederhana dan mudah untuk dipelajari untuk kalangan pemula dan untuk atlet junior kisaran umur 10-15 tahun.

Dengan bertumpu pada latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok”.

B. Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu tidak akan jauh dari permasalahan dan permasalahan dalam penelitian ini adalah permasalahan yang perlu dianalisis. Dan dipecahkan setelah mengetahui dan memahami latar belakang masalah tersebut, identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
2. Bagaimana hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
3. Bagaimana hubungan kekuatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?

4. Bagaimana hubungan keseimbangan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
5. Bagaimana hubungan fleksibilitas dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
6. Bagaimana hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan banyak masalah yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan lompat jauh. Maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak timbul kesalahpahaman dalam melakukan dan mengerjakan penelitian ini. Objek dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang akan menunjang prestasi dalam lompat jauh pada gaya jongkok.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan di atas sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok untuk Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
2. Bagaimana hubungan antara kecepatan terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok untuk Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?
3. Dan bagaimana hubungan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok untuk para Atlet Atletik Kelas Olahraga Kota Depok?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangsih informasi bagi pelatih, guru, dosen, dan pembimbing olahraga untuk meningkatkan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.

2. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya daya ledak otot tungkai dan kecepatan awalan terhadap prestasi lompat jauh.
3. Sebagai pertimbangan dalam menentukan program latihan
4. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet lompat jauh.
5. Menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan.

