

# BAB 1

## 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 sangat penting dalam dunia gerak manusia. 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. 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 panjang tungkai yang dimana 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 jongkong 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 pada mahasiswa kuliah olahraga universitas negeri jakarta, 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.

Penulis menemukan bahwa mahasiswa masih kurang memaksimalkan panjang tungkai dan kecepatan lari saat melakukan lompatan. Pada saat melakukan awalan mahasiswa tidak memaksimalkan kecepatan lari sehingga gerakan yang dilakukan terlihat ragu-ragu dan kurang percaya diri. Serta kurangnya pemahaman mahasiswa tentang teknik dasar gerakan lompat jauh.

Berdasarkan masalah diatas maka penulis mencoba meneliti mengenai hubungan panjang tungkai, karena didunia olahraga tungkai panjang sangat dibutuhkan terutama pada cabang atletik khususnya lompat jauh, semakin panjang

tungkai semakin jauh pula langkah lari seorang atlet dan ditambah dengan kecepatan lari maka pada saat menolak dipapan tumpu akan menghasilkan tolakan yang lebih baik dibandingkan dengan hanya lari biasa ditambah dengan menggunakan gaya jongkok. Maka penulis terdorong untuk meneliti “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Awalan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Keadaan mahasiswa yang memiliki postur tubuh yang menunjang akan tetapi hasil lompatan masih kurang maksimal.
2. Kecepatan lari awalan yang dilakukan mahasiswa masih kurang maksimal.
3. Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang lompat jauh sehingga hasil yang didapat kurang maksimal

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian yaitu: Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai( $X_1$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ )?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari ( $X_2$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ )?
3. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai ( $X_1$ ) dan kecepatan awalan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ )?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna untuk peningkatan prestasi atletik khususnya nomor lompat jauh pada mahasiswa kuliah olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta. Berikut secara rinci manfaat penelitian ini yaitu :

1. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait dengan lompat jauh, khususnya mahasiswa pada mahasiswa kuliah olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta. Informasi ini sangat diperlukan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. Refrensi guru pendidikan jasmani di sekolah dalam memperbaiki proses belajar mengajar khususnya materi lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan faktor panjang tungkai dan kecepatan lari.
3. Referensi pelatih atletik dalam melatih atletnya khususnya nomor lompat jauh dengan memperhatikan faktor kecepatan dan panjang tungkai.

