

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “athleta” (atlet). Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu athletic yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik adalah cabang olahraga tertua dan merupakan induk dari cabang olahraga. Pelaksanaan perlombaan atletik telah dilakukan manusia sejak zaman dahulu hingga Olimpiade masa kini. Dalam setiap perbandingan prestasi selalu ada pihak pemenang dan pihak yang kalah.

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik terdapat pada tiga hal pokok yaitu : (1) lari, termasuk jalan, (2) lompat dan (3) lempar. Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: ancap-ancang atau awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dengan kecepatan yang optimal, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang di udara dan mendarat yang sempurna. Ketika menolak, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.

Seorang pelompat yang memiliki kekuatan otot dan kecepatan lari yang baik akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama dan lebih jauh pada

saat melakukan lompatan, sehingga dengan kekuatan otot dan kecepatan lari yang dimiliki atlet akan dapat melakukan lompatan yang jauh dan hasil lompatan yang maksimal.

Otot merupakan salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan melalui kontraksinya membutuhkan suatu kekuatan untuk performance yang tinggi. Otot *Quadriceps* merupakan otot sendi lutut yang berfungsi sebagai stabilisasi aktif sendi lutut, dan berperan dalam pergerakan sendi yaitu, gerak ekstensi lutut dan juga berperan dalam berjalan, lari, lompat, dan menendang. Otot *Quadriceps* otot yang memiliki kekuatan melebihi kekuatan otot-otot ekstensor yang ada, oleh karena itu otot *Quadriceps* memerlukan kekuatan yang maksimal agar dapat dihasilkan performance otot yang tinggi dan juga dapat mencegah cedera.

Salah satu cara untuk mengukur tingkat kegemukan atau idealnya tubuh seseorang yaitu dengan metode indeks massa tubuh (IMT). Metode indeks massa tubuh (IMT) ditemukan diantara tahun 1830 dan 1850 oleh ilmuwan Belgia yang bernama Adolphe Quetelet. sebagai sebuah pengukuran, indeks massa tubuh menjadi sangat terkenal selama tahun 1950-an hingga 1960-an ketika obesitas muncul di Negara-negara barat yang sudah makmur. Metode ini menyediakan hitungan matematika sederhana dari tingkat kegemukan dan kekurusan tubuh seseorang sehingga dapat membantu para profesional dibidang kesehatan.

Kurangnya pemahaman tentang bagaimana cara mengatur pola hidup sehat dengan baik masih menjadi kendala masyarakat sejak dini. Seringnya

mengonsumsi makan cepat saji dan pola makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi gizi. Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan.

Data WHO tahun 2016, lebih dari 1,9 milyar orang usia diatas 18 tahun mengalami berat badan berlebih yang mana 650 juta diantaranya mengalami obesitas. Di Indonesia, hasil Riskesdas 2007-2018 menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 10.5% (2007), 14,8% (2013) dan 21,8% (2018). Untuk Provinsi Jawa Barat, berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas menempati peringkat ke 14 dari 34 Provinsi di Indonesia 15,2% (2013) menjadi 23% (2018).

Dalam peringatan Hari Obesitas Sedunia 2019, kemenkes melaksanakan sosialisasi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan cara mengukur Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB) dan Lingkar Perut (LP) setiap bulan. Dengan memberikan kartu pantau berat badanku, masyarakat semakin mudah mengetahui status IMT secara mandiri dan melakukan apa yang disarankan didalam kartu tersebut.

Hal tersebut membuat obesitas semakin marak dalam kehidupan masyarakat. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang marak di kehidupan masyarakat. Perubahan pola hidup menjadi pola hidup sehat sangat mempengaruhi IMT, asupan energi atau kalori bernilai sama besar dengan pengeluaran energi atau kalorinya. Ketika IMT seseorang berlebih, harus dipastikan pola makannya dapat dikontrol agar tidak menjadi obesitas.

Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur >18 tahun tidak untuk bayi, anak-anak, ibu hamil. Pada cabang olahraga seperti beladiri, dan angkat besi IMT seakan harus terabaikan akibat dari beberapa factor. Seperti pertandingan dengan menggunakan kelas berdasarkan berat badan. Oleh karena itu, berat badan sangat disorot sedang kan tinggi badan sesuatu yang sudah tetep.

Seorang atlet harus mempunyai keseimbangan secara fisik ,maupun dalam teknik agar menghasilkan lompatan yang jauh. Berat badan dan tinggi badan merupakan salah satu factor penunjang yang sangat penting dalam lompat jauh.

Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta terdapat Klub Olahraga Prestasi cabang Atletik. Klub ini membina mahasiswa yang ingin menjadi atlet atletik. Salah satu tujuan dari pembinaan ini adalah untuk meningkatkan prestasi mahasiswa setinggi mungkin. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dibina dalam KOP. Hasil pembinaan KOP ini juga terdapat beberapa orang yang masuk dalam pemusatan latihan PPLM DKI Jakarta. Pada pemusatan KOP dan PPLM bertujuan untuk meningkatkan prestasi ke jenjang berikutnya yaitu PelatDa.

Dari beberapa kasus yang membuat saya tertarik untuk meneliti masalah ini adalah yang saya melihat mahasiswa yang mengalami obesitas ringan atau berat badan yang lebih dari biasanya, hasil lompatan lebih jauh dan pada mahasiswa lain ada yang mempunyai berat badan yang underweight atau kurang ideal memiliki hasil lompat jauh yang sama dengan mahasiswa tersebut. Jika dilihat dari

segi tehnik tidak jauh berbeda. Yang bertubuh gemuk akan menghasilkan hambatan yang lebih besar.

Jika dilihat dari faktor hambatan dengan melihat postur tubuh anggota kop memiliki klasifikasi bentuk tubuh gemuk, ideal, dan kurus, secara otomatis hambatan yang dihasilkan akan berbeda.

Dari kasus-kasus inilah saya melihat perbedaan indeks massa tubuh dan kekuatan otot tungkai berhubungan terhadap hasil lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud meneliti tentang “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kekuatan Otot *Quadriceps* Terhadap hasil lompat jauh pada anggota kop atletik universitas negeri jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompat jauh anggota klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Ada hubungan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh pada anggota klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.
3. Ada hubungan indeks massa tubuh dan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan indeks massa tubuh dan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh anggota klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis membatasi penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana hubungan indeks massa tubuh terhadap hasil lompat jauh ?
2. Bagaimana hubungan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh ?
3. Bagaimana hubungan indeks massa tubuh dan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai :

1. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh anggota klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai indeks

massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot *Quadriceps* terhadap hasil lompat jauh.

3. Dalam pencapaian prestasi dimana indeks massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot *Quadriceps* diperlukan dalam lompat jauh.



