

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Karena olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi penunjang dan pembentukan manusia dalam kehidupan, dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga bisa juga sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Gerakan gerakan yang ada di semua cabang olahraga pada umumnya merupakan gerakan dasar yang berasal dari olahraga atletik. Oleh sebab itu, atletik bisa dikatakan sebagai *mother of sport* karena memiliki banyak sekali nomor-nomor dalam perlombaan. Dalam olimpiade, atletik dilakukan di semua negara karena mengandung nilai Pendidikan serta memegang peranan penting

dalam peningkatan kondisi fisik. Melompat merupakan gerakan dasar dari atletik dan merupakan bagian sangat penting dalam dunia gerak manusia. Karena pada umumnya anak-anak juga suka melompat-lompat untuk mengutarakan rasa kegembiraannya serta kesukaannya untuk bergerak dan pada umumnya pula setiap manusia itu memiliki sifat ingin mempertinggi kecapakan dan ketangkasan yang lama kelamaan akan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya dengan demikian akan terciptalah pertandingan-pertandingan melawan sesamanya dengan demikian akan terciptalah pertandingan-pertandingan yang dikenal seperti sekarang ini yang salah satunya terdapat bagian yang disebut dengan melompat.

Jika diartikan lebih dalam kata “atletik” itu berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athllu* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (atlet). Atletik merupakan olahraga jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, lempar. Atletik juga bisa dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini bahkan bisa dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh banyak manusia.

Gerakan-gerakan di dalam atletik yaitu merupakan dasar dari cabang olahraga yang lain, seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar, dalam atletik juga terdapat banyak jenis nomor lompat. Diantaranya, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat tersebut sering dipertandingkan baik dalam pertandingan kejuaraan regional, nasional

maupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan maka dari itu keempat nomor lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan.

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara berlari dan membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan secara cepat dan berlari untuk melakukan tolakan pada satu tumpuan kaki yang terkuat dan memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan pada lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan dapat diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Olahraga lompat jauh sudah ada sejak tahun 708 Masehi ketika ada olimpiade kuno di Yunani. Dalam catatan sejarah, atlet olimpiade kuno yang terkenal pada masa lalu itu adalah Chionis, dimana pada olimpiade kuno tahun 656 sebelum ia berhasil menciptakan sebuah lompatan yang melewati angka 7 meter. Meskipun olahraga ini bagian dari permainan olimpiade kuno, baru tahun 1896 olahraga ini diperlombakan pertama kalinya di olimpiade modern secara resmi. Dalam sejarah lompat jauh tercatat 2 rekor dunia paling lama diciptakan oleh Jesse Owens pada tahun 1935 rekor tersebut tidak terkalahkan hingga tahun 1960 yang kemudian berhasil dipecahkan oleh Ralph Boston. Dan pada olimpiade musim panas tahun 1968, Bob Beamon berhasil melompat hingga sejauh 8,90 meter. Rekor lompat jauh dunia Wanita di pegang oleh Galina Chistiyakova atlet yang berasal

dari Rusia dengan mencatat lompatan sejauh 7,52 meter di Leningrad pada tahun 1988, sedangkan rekor nasional Indonesia dipegang oleh Safwaturahman yang berhasil memecahkan rekornas milik Agus Reza Irawan dengan lompatan sejauh 7,85 m yang dibuat pada kejuaraan Asia di Jakarta pada 21 September 1985 atau 33 tahun, Safwaturahman memecahkan rekor nasional lompat jauh putra dengan jarak sejauh 7,98 m pada tahun 2018 dan rekor nasional lompat jauh putri di pegang oleh Natalia Londa dengan catatan jarak 6,70 m pada tahun 2015.

Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. 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 lompatan pun akan 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*. Selain unsur kecepatan dan panjang tungkai adapun 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.

Struktur tubuh manusia sering ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Menurut Yance (1999) dalam (Wahidi & Nurcahya, 2019 hlm, 60) semakin panjang tulang akan memberikan kemungkinan gaya yang lebih besar sesuai dengan sistem tuas dan pengungkit. Seorang yang memiliki tinggi badan ditunjang dari tolok dan tungkai yang panjang. Tungkai yang panjang ketika melakukan aktivitas seperti melakukan lari akan memiliki sudut gerakan yang luas dari pada sebaliknya hubungan gerakan merupakan suatu proses transfer *implus* tenaga dari suatu bagian tubuh kebagian tubuh yang lain atau proses *transferring implus* dari suatu alat gerak ke alat gerak yang lain, sehingga terjadi hubungan gerarakan (Yanuar, 1992).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kelentukan ToloK Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Mahasiswa Fakultas Ilmu KeolahragaaN Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian adalah analisa hubungan antara panjang tungkai dan dan kelentukan tolok terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaaN universitas negeri Jakarta. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan Panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?
2. Bagaimana hubungan kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?
3. Bagaimana hubungan Panjang tungkai dan hubungan kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan banyak masalah yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan lompat jauh. Maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian yaitu: Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?

2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dan hubungan kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan Panjang tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangsih informasi bagi pelatih, guru, dosen, dan pembimbing olahraga untuk meningkatkan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.
3. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya panjang tungkai dan kelentukan togok terhadap lompat jauh.
4. Menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan.