

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah satu cabang olahraga yang mengalami peningkatan prestasi adalah atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup tua yang telah ada di dunia yang sudah dilakukan sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno sampai sekarang. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah dilaksanakan dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan manusia mencakup gerakan dalam atletik seperti lari, jalan, lompat dan lempar yang merupakan pengaplikasian dari gerak dasar pada manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada kebanyakan cabang olahraga merupakan gerak dasar yang berasal dari gerakan atletik. Maka dari itu atletik dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Pada cabang olahraga atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan salah satunya adalah lompat jauh. Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: 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.

Dari Beberapa tahapan tersebut dapat dilihat bahwa seorang pelompat membawa beban tubuhnya untuk melompat sejauh mungkin, sehingga secara umum dapat disimpulkan jika seorang pelompat memiliki berat badan yang berlebih maka akan mengalami hambatan saat melakukan lompatan sehingga hasil jarak tidak maksimal. Banyak dari pelompat jauh khususnya di Indonesia tidak peduli terhadap indeks massa tubuhnya sehingga capaian prestasinya lambat meningkat. Pada kenyataan di lapangan banyak pelompat yang memiliki badan yang gemuk sehingga memiliki hambatan yang besar dalam melakukan lompatan. Hal ini harus sangat diperhatikan dan dievaluasi oleh pelompat itu sendiri dan pelatih agar diharapkan dengan memiliki tubuh yang lebih ringan maka hambatan akan semakin kecil sehingga hasil lompatan akan lebih maksimal.

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. Atapun atlet yang sudah mengetahui perihal hidup sehat namun tidak menjalankannya seperti seringnya mengkonsumsi 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 di atas 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).

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 dasarnya lompat jauh membawa tubuh untuk melompat sejauh jauhnya. Dengan membawa tubuh yang lebih berat maka seorang pelompat akan mengalami hambatan yang lebih besar dibandingkan dengan atlet yang memiliki tubuh lebih ringan. Terlepas dari berat ringanya tubuh atlet juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti massa otot.

Seorang atlet harus mempunyai keseimbangan secara fisik, kemampuan fisik maupun dalam teknik agar menghasilkan lompatan yang jauh. Berat badan dan tinggi badan merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat penting dalam lompat jauh. Kemampuan fisik yang dimaksud seperti kecepatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi, dan kekuatan merupakan beberapa komponen fisik yang menunjang seorang pelompat jauh agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Dari pembahasan sebelumnya bahwa lompat jauh memiliki tahapan pendaratan. Pada tahap pendaratan memiliki faktor penunjang khusus yaitu panjang tungkai. Pada teknik pendaratan dimana seorang pelompat meluruskan kedua kakinya yang diikuti dengan pendaratan. Dengan teknik tersebut dapat disimpulkan faktor utamanya adalah panjang tungkai. Seorang atlet yang memiliki panjang tungkai lebih panjang akan lebih diuntungkan karena dapat menjangkau lebih jauh dibandingkan dengan atlet yang memiliki panjang tungkai yang pendek. Maka dapat diambil dugaan sementara bahwa semakin panjang tungkai maka hasil lompat jauh akan semakin baik.

Selain pada tahap pendaratan panjang tungkai juga dapat memberikan pengaruh atau sumbangan terhadap kecepatan, daya ledak dan sudut tolakan. Dimana ketika atlet memiliki panjang tungkai yang panjang maka atlet tersebut dapat melangkah lebih jauh sehingga kecepatan yang dihasilkan akan lebih cepat. Pada sudut tolakan lompat jauh diharapkan atlet dapat mendekati sudut 45 derajat saat melakukan tahap penolakan. Semakin atlet memiliki tungkai yang panjang maka jarak antara pinggang ke lintasan lompat jauh akan lebih tinggi dengan demikian sudut tolakan akan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang memiliki tungkai yang pendek.

Namun kenyataan dilapangan banyak atlet yang kurang memanfaatkan tungkai mereka yang panjang sehingga hasil lompat jauh kurang maksimal. Terlepas dari teknik lompat jauh masing masing atlet dengan modal antropometri yang dimiliki seharusnya atlet dapat menggunakan tungkai yang panjang dengan maksimal. Selain itu banyak dari pelatih yang memaksakan atletnya yang memiliki panjang tungkai yang sangat pendek untuk menjadi atlet lompat jauh sehingga atlet tersebut harus berekstra keras berjuang menutupi kekurangannya dengan meningkatkan kemampuan fisik lainnya. Namun, dalam hal ini tidak menutup kemungkinan untuk atlet tersebut berprestasi apabila atlet tersebut memiliki tungkai yang pendek hanya saja harus berekstra keras dalam berlatih untuk mendukung kekurangannya.

Selain dari beberapa permasalahan sebelumnya terdapat juga, sebuah permasalahan dimana banyak atlet maupun bibit atlet yang seharusnya memiliki tungkai yang panjang dan indeks massa tubuh yang ideal sehingga memiliki potensi

di nomor lompat jauh namun tidak memiliki kesempatan atau tidak diarahkan oleh pelatihnya untuk terjun ke nomor lompat jauh. Padahal dengan adanya bakat alam dari lahir berupa antropometri maka hal tersebut dapat membuat atlet tersebut memiliki modal yang sangat baik. Apabila atlet ataupun bibit atlet tersebut memiliki kesempatan untuk berlatih di nomor lompat jauh maka tidak menutup kemungkinan atlet tersebut akan memiliki potensi yang lebih dibandingkan atlet atlet sebelumnya yang sudah berlatih lama namun tidak didukung oleh tungkai yang panjang dan indeks massa tubuh yang ideal.

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 Atletik. Hasil pembinaan KOP Atletik ini juga terdapat beberapa atlet yang masuk dalam pemusatan latihan PPLM DKI Jakarta. Pada pemusatan KOP dan PPLM bertujuan untuk meningkatkan prestasi ke jenjang berikutnya yaitu PELATDA. Pada setiap tahunnya KOP Atletik selalu menerima mahasiswa baru yang akan bergabung. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat mahasiswa baru, namun tidak jarang sebagian dari mereka masih ragu dan bimbang ketika ingin memilih nomor spesialisasi mereka. Dari permasalahan tersebut serta pembahasan sebelumnya, maka salah satu solusi yang tepat adalah untuk mengukur indeks massa tubuh dan panjang tungkai mereka untuk mengetahui potensi dari bakat alam dari lahir berupa antropometri yang

mereka miliki. Sehingga mereka akan memilih nomor spesialisasi sesuai dengan bakat alami berupa antropometri yang mereka miliki.

Selain itu dengan memandu mahasiswa baru KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta dalam memilih nomor spesialisasi lompat jauh dengan berdasarkan indeks massa tubuh dan panjang tungkainya diharapkan dapat melebihi prestasi dari para seniornya yang tidak memiliki tungkai yang panjang dan tubuh yang kurang ideal. Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang indeks massa tubuh dan panjang tungkai untuk mengetahui seberapa besar hubungannya terhadap hasil lompat jauh terhadap Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian mahasiswa baru KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang masih ragu dan bimbang dalam memilih nomor spesialisasi mereka.
2. Terdapat atlet ataupun bibit atlet yang tidak memiliki kesempatan untuk berlatih di nomor lompat jauh padahal memiliki bakat dan potensi dari segi antropometri yang ia miliki.
3. Kurangnya pemahaman atlet terhadap pola hidup sehat
4. Terdapat pelatih yang memaksakan atletnya yang memiliki tungkai yang pendek pada nomor lompat jauh.
5. Beberapa atlet tidak memperhatikan indeks massa tubuhnya
6. Terdapat atlet yang tidak memaksimalkan tungkainya yang panjang sehingga hasil lompat jauh kurang optimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan antara indeks massa tubuh dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh pada Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat antara hubungan indeks massa tubuh dan panjang tungkai secara bersama sama dengan hasil lompat jauh pada Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta?

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 panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai referensi kedepannya bagi mahasiswa baru KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta dalam memilih nomor spesialisasi mereka

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai indeks massa tubuh (IMT) dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh.
4. Sebagai Referensi pelatih atletik dalam melatih atletnya khususnya nomor lompat jauh dengan memperhatikan faktor indeks massa tubuh dan panjang tungkai.

