

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik adalah cabang olahraga tertua dan merupakan Induk dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu, atletik sering disebut sebagai "*Mother Of Sport*". Dalam atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh, yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak. Gerakan-gerakan dalam atletik sebetulnya adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari.

Atletik dilakukan di semua Negara, karena mengandung nilai pendidikan, serta memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu bangsa.

Atletik dapat dilatih sejak masa kanak-kanak, karena masalahnya menyangkut gerakan lari, lempar dan lompat. Anak-anak tidak dibenarkan latihan berat seperti dalam pertandingan atau program latihan yang kaku. Pada tahap permulaan, perlu dicapai persiapan umum dan keseimbangan yang baik tanpa menekankan pada titik-titik latihan tertentu. Melatih organ tubuh harus dimulai dari latihan otot dan latihan pernapasan serta kelenturan dan ini akan memainkan peranan penting pada latihan pembentukan tenaga

sangat dianjurkan agar membuat variasi sebanyak-banyaknya dalam jenis latihan. Segala jenis gerak lompatan dapat diajarkan dalam bentuk permainan karena akan lebih menyenangkan anak.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi dibidang olahraga memerlukan waktu yang cukup lama dalam proses pembinaan, dan diharapkan sudah memulai penerapannya sejak usia muda, dengan kata lain bahwa pembinaan dibidang olahraga harus sudah dimulai pada usia dini. Untuk itu terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh olahragawan seperti memiliki keberhasilan, memiliki tanggung jawab, gairah dalam melakukan pekerjaan, dan kesungguhan dalam bekerja¹. faktor-faktor yang sangat mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh olahragawan adalah:

1. Kondisi kesehatan
2. Nilai-nilai *physichis*
3. Bentuk tubuh
4. Kesehatan jasmani keseluruhan (*General physichal fitnes*)
5. Efisiensi tehnik
6. Kapasitas khas dari alat tubuh (*Spesifik capacity of the organis*)
7. Kecakapan siasat/tehnik
8. Pengalaman berlomba.

¹ *Jurnal Iptek Olahraga* (Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2008) h.102

Sedangkan menurut Iman Imanudin Ciri-ciri yang diperlukan dalam mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga dinilai dalam standar nasional atau internasional, dan standar itu tercapai melalui peningkatan kualitas atau kemampuan atlet secara menyeluruh (fisik, teknik, taktik, dan mental)² sehingga dapat dikatakan bahwa untuk mencapai prestasi tertinggi harus tercapai dengan melalui peningkatan secara menyeluruh seperti fisik yang baik, teknik, taktik, serta mental yang baik pula. pada bagian lain juga ciri-ciri yang diperlukan dalam mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga adalah sebagai berikut :

1. Dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik
2. Melakukan sesuatu pekerjaan dengan sukses
3. Terampil dalam melaksanakan tugas
4. Terkenal dan populer terhadap bidang tertentu³

Dari pendapat para ahli olahraga tersebut jelaslah bahwa salah satu faktor yang terpenting yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga adalah faktor mekanis, disamping ciri-ciri lainnya. Prestasi yang tinggi akan dapat dihasilkan oleh atlet-atlet yang memiliki *sport talent* (bakat olahraga) atau seseorang yang memiliki bakat olahraga yang cukup besar akan selalu senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih,

² Iman Imanudin, *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (Bandung : Departemen Pendidikan Indonesia, 2008) h.15

³ Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung: Alfabeta, 2010),hh 43-44

dan bakat pada umumnya tidak muncul sendiri, tetapi harus dicari, ditemukan dan yang terpenting diadakan penelitian yang cermat.

Dengan melakukan berbagai usaha, antara lain menyelenggarakan latihan secara teratur dan perlombaan-perlombaan yang berkesinambungan serta penelitian-penelitian untuk mengetahui kemampuan atlet berbakat yang cukup potensial untuk dapat mencapai dan menelorkan prestasi yang setinggi-tingginya, maka diketahui bahwa seorang *sprinter*/pelari cepat biasanya seorang pelompat jauh atau sebaliknya.

Sedangkan untuk motivasi berprestasi adalah merupakan keinginan hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang, sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.⁴

Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan dan memelihara kualitas kerja

⁴ James Tangkudung, Wahyuningtiyas, *Kepelatihan Olahraga* (Jakarta : Cerdas Jaya, 2012) h. 28

yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain.

Motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkahlaku manusia untuk mencapai tujuan tertentu⁵. karakteristik individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu Perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan, yaitu keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan hasil yang sebaik-baiknya, Bertanggung jawab, yaitu mampu bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai, Evaluatif, yaitu menggunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi, kegagalan yang dialami tidak membuatnya putus asa, melainkan sebagai pelajaran untuk berhasil, Mengambil resiko “sedang”, dalam arti tindakan- tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya, Kreatif dan inovatif, yaitu mampu mencari peluang-peluang dan menggunakan kesempatan untuk dapat menunjukkan potensinya, Menyukai tantangan, yaitu senang akan kegiatan-kegiatan yang bersifat prestatif dan kompetitif.

⁵ Sudibyo setyobroto, *mental training* (Jakarta: alfabeta, 2005), h.21

Senada dengan pendapat di atas, bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan.

Terdorong oleh kenyataan-kenyataan tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “ **Hubungan Daya ledak otot tungkai, kecepatan lari dan motivasi berprestasi dengan prestasi lompat jauh**” dan untuk mengetahui berapa besar sumbangan yang diberikan dari masing-masing *variabel*, yang mungkin dapat ikut memecahkan dan mencari jalan keluar dari sekian banyak masalah dalam olahraga atletik, nomor lompat jauh khususnya. Untuk mengetahui berapa besar persentasi dari pengaruh latihan Daya ledak otot tungkai, kecepatan lari dan motivasi berprestasi terhadap hasil prestasi lompat jauh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perlu kiranya masalah tersebut diidentifikasi dalam bentuk yang lebih mendalam agar dalam penelitian ini mendapat arah dan tujuan yang sangat jelas, seperti :

1. Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh?
2. Apakah terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari dengan prestasi lompat jauh?
3. Apakah terdapat Hubungan antara motivasi berprestasi dengan prestasi lompat jauh?
4. Apakah terdapat Hubungan antara Daya ledak otot Tungkai, Kecepatan lari dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi lompat jauh?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat dikontrol. Masalah dalam penelitian ini dibatasi khusus pada hubungan daya ledak otot tungkai, kecepatan lari dan motivasi berprestasi dengan prestasi lompat jauh siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi.

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka secara operasional penelitian ini meliputi tiga buah variabel bebas, yaitu: (1) daya ledak otot tungkai (X_1), (2) Kecepatan lari (X_2) dan (3) motivasi berprestasi (X_3), serta sebuah variabel terikat, yaitu Prestasi lompat jauh (Y). Sedangkan penelitian ini terbatas pada siswa Putra kelas 9 SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak Otot tungkai (X_1) dengan pretasi lompat jauh siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara Kecepatan lari (X_2) dengan pretasi lompat jauh siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi (X_3) dengan pretasi lompat jauh siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak Otot tungkai (X_1), Kecepatan lari (X_2), dan motivasi berprestasi (X_3) secara bersama-sama dengan pretasi lompat jauh siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut:

1. Sebagai penunjang dalam melakukan latihan para atlet dengan mengetahui komponen-komponen latihannya.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih, pembina serta pemain serta informasi wawasan pengetahuan tentang cara meningkatkan prestasi lompat jauh.

3. Mengetahui hubungan daya ledak Otot tungkai (X_1), Kecepatan lari (X_2), dan motivasi berprestasi (X_3) secara bersama-sama dengan prestasi lompat jauh (Y) Siswa putra SMPN 1 Tambun Selatan Kab. Bekasi.
4. Bahan evaluasi bagi Pelatih Atletik Khususnya nomor lompat jauh.
5. Memberikan gambaran dan pengetahuan tentang analisis gerak pada cabang olahraga Atletik nomor lompat, khususnya nomor lompat jauh.
6. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya latihan Daya ledak otot tungkai, kecepatan lari dan motivasi berprestasi terhadap hasil prestasi lompat jauh.