

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 dengan sempurna.

Dari beberapa tahapan tersebut dapat dilihat bahwa seorang pelompat membawa beban tubuhnya untuk melompat sejauh mungkin, sehingga secara umum dapat disimpulkan bahwa seorang pelompat harus memiliki serangkaian otot yang kuat. Dalam lompat jauh otot yang dominan atau otot utama yang digunakan adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan motor penggerak utama pada seorang pelompat. Sehingga sangat dibutuhkan otot yang kuat agar menghasilkan daya ledak yang baik. Dengan demikian dibutuhkan program latihan yang memfokuskan pada kekuatan otot tungkai. Otot tungkai yang dimaksud adalah otot *Quadriceps*, otot *Hamstring*, dan otot *Gastrocnemius*.

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* juga merupakan 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.

Diketahui bahwa lompat jauh diawali dengan melakukan awalan dengan berlari secara optimal. Tujuan dari awalan ini untuk mendapatkan kecepatan horizontal lalu akan diubah menjadi kecepatan vertikal. Dengan memiliki kekuatan otot *Quadriceps* yang baik, maka pelompat dapat melakukan gerakan extension dengan baik. Gerakan tersebut dilakukan saat pelompat berlari dan menolak.

Selain otot *Quadriceps*, pelompat juga harus memiliki kekuatan otot *Hamstring* yang baik. Otot *Hamstring* digunakan secara antagonis daripada otot *Quadriceps*. Jika otot *Quadriceps* digunakan pada saat ekstensi, maka otot *Hamstring* digunakan pada saat fleksi atau menekuk. Dengan demikian kedua otot tersebut harus memiliki kekuatan yang seimbang dan sama baiknya.

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 sehingga mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta selalu meregenerasi atlet-atletnya.

Salah satu nomor yang dibina pada KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta adalah nomor lompat jauh. Pada penjelasan sebelumnya bahwa lompat jauh memerlukan kekuatan otot yang sangat baik terutama pada otot tungkai seperti otot *Quadriceps* dan *Hamstring*. Namun, pada kenyataannya banyak dari atlet lompat jauh KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang memiliki kekuatan otot *Quadriceps* dan *Hamstring* yang kurang baik pada tes parameter mereka. Selain itu, belum adanya penelitian hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta juga menjadi salah satu permasalahan yang ada.

Jika dilihat dari permasalahan yang ada di lapangan maka diperlukannya evaluasi program bagi para pelatih agar ke depannya kekuatan otot baik *Quadriceps* maupun *Hamstring* mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta semakin meningkat. Terlepas dari latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti tentang kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* 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. Kurang baiknya kekuatan otot *Quadriceps* pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Kurang baiknya kekuatan otot *Hamstring* pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.

3. Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* dengan hasil lompat jauh pada mahasiswa KOP 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 antara kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* 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 kekuatan otot *Quadriceps* dengan hasil lompat jauh pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot *Hamstring* dengan hasil lompat jauh pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat antara hubungan kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* secara bersama sama dengan hasil lompat jauh pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut:

1. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui hubungan kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* 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 kekuatan otot *Quadriceps* dan kekuatan otot *Hamstring* terhadap hasil lompat jauh.
4. Sebagai Referensi pelatih atletik dalam melatih atletnya khususnya nomor lompat jauh dengan memperhatikan faktor kekuatan otot *Quadriceps* dan otot *Hamstring*



