

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan.

Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

(Purnomo & Dapan, 2011) Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, lempar. (Purnomo & Dapan, 2011) Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik dimana atlet mengombinasikan kecepatan, kekuatan dan kelincahan untuk melemparkan dirinya sejauh mungkin dari titik semula. Sama seperti lompat jangkit, kedua olahraga ini disebut "lompat *horizontal*". Olahraga ini sudah dimulai semenjak olimpiade kuno dan untuk pria sudah diselenggarakan sejak olimpiade modern pertama tahun 1896, untuk wanita mulai dipertandingkan sejak olimpiade 1948.

Syarifuddin (1992) menyatakan bahwa “Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau teknik yang umum digunakan oleh para pelompat. Dimana antara gaya atau teknik lompat jauh tersebut dibedakan oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang diudara”. Berdasarkan keadaan sikap badan pada saat melayang di udara, terdapat beberapa gaya lompat pada lompat jauh seperti lompat jauh gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok.

Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuatkuatnya kearah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal tersebut, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan, kekuatan dan daya ledak tungkai ketika melakukan tolakan pada lompat jauh (Mardiana dkk, 2011).

Dalam proses pelatihan kondisi fisik perlu memperhatikan tuntutan fisik dari cabang olahraganya. Objek pada penelitian ini adalah nomor lompat jauh, maka dari itu komponen kondisi fisik yang dilatih pun harus sesuai dengan tuntutan pada nomor lompat jauh itu sendiri. Komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga lompat jauh merupakan komponen fisik yang didasarkan pada aspek-aspek yang menentukan hasil gerak lari dan melompat yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan yang memadai.

Tahapan dari lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat, pada tahapan tolakan komponen fisik yang paling diperlukan adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak (*power*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dengan demikian daya ledak merupakan penggabungan antara kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal.

Kekuatan merupakan dasar dari kondisi fisik yang sangat berperan dalam pencapaian suatu prestasi. Kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.

Sedangkan pada kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktu melakukan lari awalan pada titik terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan. Perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan disebut dengan istilah *power* (daya ledak).

Berdasarkan hasil presentasi tes parameter yang dilakukan oleh pelatih KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta masih banyak atlet yang kurang dalam daya

ledak otot tungkai, hal ini yang terlihat ketika pada saat melakukan tahapan tolakan yang belum maksimal, sehingga atlet belum bisa mendapatkan sudut tolakan yang baik atau sudut tolakan yang mendekati 45° , hal tersebut mengakibatkan atlet tidak bisa melakukan gaya jongkok pada tahapan melayang di udara sehingga atlet tidak mendapatkan hasil lompatan yang baik.

Untuk mendapatkan tolakan/tumpuan yang kuat dan cepat, seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan/tumpuan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang baik. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa daya ledak (*power*) adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan terhadap hasil lompatan.

Selain daya ledak, keseimbangan juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi yang lebih baik. Keseimbangan (*balance*) merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Dalam nomor lompat jauh itu sendiri keseimbangan yang dibutuhkan yaitu keseimbangan dinamis. Keseimbangan tersebut dibutuhkan pada saat melakukan fase transisi dari awalan ke tolakan, berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi dengan pelatih KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta masih banyak atlet yang memiliki kekurangan pada keseimbangan terutama saat fase transisi dari awalan ke tolakan, atlet masih belum bisa mengontrol pusat gravitasi (*center of gravity*) bahkan terkadang pada saat akan melakukan tolakan posisi badan atlet tidak stabil

yang mengakibatkan sering kehilangan keseimbangan, dan seperti akan terjatuh, padahal seharusnya setelah melakukan tolakan itu dilanjutkan dengan gerakan melayang diudara atau melakukan salah satu gaya dalam lompat jauh sehingga atlet kurang maksimal dalam mendapatkan hasil lompatan yang baik.

Maka dari itu daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sangatlah penting untuk diperhatikan, karena daya ledak otot tungkai itu sendiri yang dan keseimbangan juga akan mempengaruhi sebuah hasil dalam lompat jauh. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti ingin mengetahui “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok” .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Negeri Jakarta berdasarkan hasil tes parameter
2. Kurangnya kemampuan keseimbangan pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Negeri Jakarta berdasarkan hasil tes parameter
3. Kurangnya kedua kemampuan fisik yaitu daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mungkin menjadi salah satu faktor dari hasil lompat jauh gaya jongkok.

C. Batasan Masalah

Terdapat banyak faktor permasalahan yang mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok, maka dari itu perlu adanya pembatasan masalah agar hasil dari

penelitian ini dapat mencapai tujuannya. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan untuk mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang optimal.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang tepat dari uraian di atas, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. sebagai masukan bagi para pelatih dan pembina olahraga mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan/ pedoman dalam

memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan serta dapat menyusun dan melaksanakan program pelatihannya dengan baik.

3. Sebagai pertimbangan dalam menentukan program latihan.
4. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap prestasi lompat jauh.

