

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan 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 tinggi gaya flop. Secara umum rangkaian gerak lompattinggi gaya flop dibagi dalam empat tahap yaitu: awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Awalan dilakukan dengan berlari dengan kecepatan yang optimal, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang di udara dengan waktu yang singkat dan mendarat yang sempurna.

Pada tahapan tersebut terdapat fase tolakan, dimana pada fase tersebut atlet harus menolak sekuatnya agar mendapatkan ketinggian yang diinginkan sehingga mistar dari lompat tinggi gaya flop dapat terlewati. Untuk mendapatkan tolakan yang tinggi tersebut maka atlet harus memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik. Karena pada saat melakukan tolakan otot utama yang bekerja adalah otot tungkai. Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mengeluarkan tenaga yang sebesar besarnya dengan waktu yang singkat. Daya ledak merupakan gabungan anatar dua komponen fisik yaitu kecepatan dan kekuatan. Sehingga daya ledak dilakukandengan kuat dan cepat. Hal tersebut sangat dibutuhkan oleh para atlet untuk mampu mencapai ketinggian yang diinginkan.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai macam metode latihan seperti plyometric, squat, box jump dan lain sebagainya. Dimana metode tersebut para atlet dituntut untuk melakukan sebuah lompatan yang dilakukan dengan cepat dan kuat. Diharapkan dengan melakukan latihan dengan metode tersebut para atlet akan meningkat kemampuan daya ledak otot tungkainya.

Namun, terdapat permasalahan di lapangan dimana para atlet lompat tinggi gaya flop masih memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang baik berdasarkan

hasil tes parameter. Sehingga hasil dari lompatannya tidak sesuai dengan harapan. Hal ini dapat menjadi suatu bahan evaluasi oleh tim pelatih. Hal tersebut juga terjadi pada atlet Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta. Sehingga hal ini menjadi perhatian khusus. Belum ditelitinya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya floppada atlet Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta menjadi acuan penelitian ini dilaksanakan.

Selain daya ledak otot tungkai, atlet lompat tinggi gaya flop juga harus memiliki tungkai yang panjang. Dimana hal tersebut didapatkan atlet sejak lahir yang merupakan faktor keturunan dari orang tua sehingga panjang tungkai merupakan anugerah pemberian dari tuhan. Dengan memiliki tungkai yang panjang maka hal tersebut menjadi modal awal seorang pelompat tinggi gaya flop dalam melakukan lompatan. Dimana bagi atlet yang memiliki tinggi 190cm akan lebih mudah melewati ketinggian 160cm dibandingkan atlet yang hanya memiliki ketinggian 170cm. Hal tersebut dikarenakan tungkai yang panjang akan menghasilkan lompatan yang tinggi karena semakin tungkainya panjang maka akan semakin tinggi juga jarak antara pinggang ke tanah.

Dengan demikian pada pencarian bibit atlet, faktor antropometri yaitu panjang tungkai dapat dijadikan acuan sebagai penilaian terhadap pencarian bibit unggul atlet lompat tinggi gaya flop karena panjang tungkai menjadi salahsatu modal awal. Namun, banyak dari atlet lompat tinggi gaya flop termasuk pada atlet Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta tidak memanfaatkan tungkainya yang panjang, sehingga hasil lompatannya kurang maksimal. Dimana hal tersebut menjadi bahan evaluasi tim pelatih untuk memperbaiki kekurangan dari

atlet tersebut karena atlet tersebut sudah memiliki modal awal untuk menjadi atlet lompat tinggi gaya flop. Selain itu belum ditelitinya hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya flop menjadi alasan penelitian ini dilaksanakan.

Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta terdapat Klub Olahraga Prestasi cabang Atletik. Klub ini membina mahasiswa dan mahasiswinya yang ingin menjadi atlet atletik. Salah satu tujuan dari pembinaan ini adalah untuk meningkatkan prestasi mahasiswa setinggi mungkin. Lompat tinggi gaya flop 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. Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai untuk mengetahui seberapa besar hubungannya terhadap hasil lompat tinggi gaya flopterhadap Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Belum diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Berdasarkan hasil tes parameter, daya ledak otot tungkai beberapa atlet lompat tinggi gaya flop KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta masih kurang baik.

3. Banyak dari atlet KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang tidak memanfaatkan tungkainya yang panjang.
4. Belum diketahuinya hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
5. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot tungkai atlet KOP atletik Universitas Negeri Jakarta
6. Belum diketahuinya Panjang tungkai atlet sehingga pengukuran daya ledak otot tungkai belum akurat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat tinggi gaya flop 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 yang signifikan atau hubungan yang berarti antara daya ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat tinggi gaya flop Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan atau hubungan yang berarti Antara Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat tinggi gaya flop Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan atau hubungan yang berarti

Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai secara bersama sama Terhadap Hasil Lompat tinggi gaya flop Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Sebagai pijakan dan referensi pada penulis selanjutnya.
2. Sebagai bahan pertimbangan peneliti lain dalam melakukan penelitian tentang cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya flop.
3. Sebagai pedoman untuk penelitian terkait instrument tes pada cabang olahraga atletik.
4. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui apakah Tidak Terdapat Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai secara bersama sama Terhadap Hasil Lompat tinggi gaya flop.