

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “athleta” (atlet). Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu athletic yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup tua yang telah ada di dunia yang sudah dilakukan sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno sampai sekarang. Pelaksanaan perlombaan atletik telah dilakukan manusia sejak zaman dahulu hingga Olimpiade masa kini. Dalam setiap perbandingan prestasi selalu ada pihak pemenang dan pihak yang kalah. 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. Tahap pertama awalan yang dilakukan dengan berlari secepat mungkin dengan kecepatan yang optimal, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang di udara dan mendarat yang sempurna. Tahap kedua yaitu tolakan, atlet menolak dengan kaki yang terkuat yang dimulai dari kaki bagian tumit lalu berakhir di ujung jari, dan kaki yang mengayun diangkat hingga setinggi pinggul dengan posisi lutut menekuk. Sehingga sangat diperlukannya teknik menolak yang sangat baik. Tahap melayang di udara yaitu dengan menjaga keseimbangan badan serta mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin. Selanjutnya tahap pendaratan yang bertujuan untuk mendapatkan suatu posisi tubuh dengan sikap jongkok dengan kedua kaki sejajar menyentuh pasir sejauh mungkin kedepan.

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.

Dari beberapa tahapan tersebut dapat diketahui bahwa pelompat harus memiliki teknik yang sangat baik. Maka dari itu sangat diperlukan metode metode latihan yang dapat mendukung dan memperbaiki teknik para pelompat. Dengan memperhatikan prinsip prinsip latihan maka pelatih dapat membuat program program yang dapat menunjang kemampuan teknik tersebut. Upaya peningkatan prestasi, tidak terlepas dari metode latihan yang diterapkan oleh para pelatih. Menurut Bompa (1994)

menjelaskan bahwa sesungguhnya pencapaian prestasi di-tentukan oleh banyak faktor, namun faktor kualitas metode latihan memiliki posisi yang sangat strategis, karena besarnya potensi bakat dan motivasi seseorang tanpa latihan yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang optimal. Suatu cara agar untuk bisa meningkatkan prestasi atlet dengan nomor Lompat Jauh banyak bentuk-bentuk metode latihan yang dapat diterapkan, yaitu antara lain dengan metode latihan *plyometric* (Goldfrey, 2006).

Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta terdapat Klub Olahraga Prestasi cabang olahraga Atletik. Club ini membina mahasiswa yang ingin menjadi atlet atletik. Salah satu tujuan dari pembinaan ini adalah untuk meningkatkan prestasi mahasiswa setinggi mungkin. Hasil pembinaan KOP ini juga terdapat beberapa orang yang masuk dalam pemusatan latihan PPLM DKI Jakarta. Pada pemusatan KOP dan PPLM bertujuan untuk meningkatkan prestasi ke jenjang berikutnya yaitu Pelatda.

Beberapa atlet juga mendapatkan kesempatan untuk mengikuti beberapa perlombaan pada nomor lompat jauh baik pada tingkat provinsi maupun nasional. Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) ke XVII Tahun 2022 yang dilaksanakan di Padang, Sumatra Barat. Universitas Negeri Jakarta mengirimkan banyak Atlet dengan berbagai nomor pertandingan khususnya di cabang olahraga atletik, salah satu nya ada di nomor Lompat Jauh yang di turunkan 1 Atlet putri dan 1 Atlet putra. Terkhusus di nomor lompat jauh ini yang terdiri dari 16 Peserta putri dan 17 Peserta putra, yang masing masing daerah memiliki kekuatan atlet yang cukup kuat, persaingan antar daerah pun cukup ketat. Untuk atlet putri DKI Jakarta yang berasal

dari Universitas Negeri Jakarta itu sendiri mampu lompat sejauh 5.21cm dengan 2 kali *foul* atau dinyatakan dis karena melewati batas papan tumpuan di kesempatan lompatan ke1 dan ke4. Padahal seharusnya atlet bisa memanfaatkan lompatan pertama yang dimana energi dan kekuatan masih dalam kondisi baik, tetapi atlet belum bisa memanfaatkan kesempatan baik tersebut. Sedangkan untuk atlet putra DKI Jakarta yang berasal dari Universitas Negeri Jakarta mampu lompat sejauh 6.70cm, dengan 2 kali *foul* di kesempatan lompatan ke 2 dan ke5. Kesempatan yang diberikan saat pertandingan yaitu 6 kali lompatan yang terdiri 3 kali lompat untuk babak kualifikasi lalu dilanjutkan dengan babak final 3 kali lompatan terakhir. Permasalahan pun terjadi pada saat perlombaan dimana beberapa atlet tersebut tidak dapat memaksimalkan *take-off* sehingga hasil lompatannya kurang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara bersama pelatih, atlet tersebut cukup sering melakukan perlambatan beberapa langkah pada saat ingin *take-off*. Sehingga percepatan yang sudah dibangun menjadi tidak maksimal yang mengakibatkan sudut dan jarak *take-off* tidak maksimal. Selain itu beberapa atlet tersebut juga harus diperbaiki dari segi teknik *take off*-nya karena pada saat menolak kaki tumpunya belum secara maksimal diekstensikan sehingga daya ledaknya kurang maksimal. Mental juga menjadi faktor yang mempengaruhi atlet, karena jika 1 lompatan awal sudah terjadi foul maka kepercayaan diri atlet pun turun seketika, maka untuk melakukan lompat selanjutnya atlet pun ragu dan mulai tidak percaya dengan kemampuan diri. Padahal atlet sudah sangat percaya diri dengan kemampuannya karena sudah melakukan latihan yang cukup maksimal, serta saat latihan pun sudah sering kali melakukan time trial internal dengan pelatih. Tidak menutup kemungkinan atlet untuk kembali percaya diri karena kesempatan yang

diberikan masih cukup banyak. Dari permasalahan inilah harus dibuat beberapa metode dan program latihan untuk memperbaiki beberapa permasalahan tersebut.

Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh latihan *Hopping* dan *Triple Take-off* untuk mengetahui seberapa besar hubungannya terhadap hasil lompat jauh pada 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 atlet lompat jauh mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta masih kurang dalam momentum pada saat menolak.
2. Belum maksimalnya melakukan tolakan pada saat lompat jauh sehingga sudut parabolanya kurang optimal.
3. Dengan metode latihan yang tepat maka atlet lompat jauh dapat memperbaiki teknik khususnya pada tolakan.
4. Tolakan menjadi salah satu permasalahan pada atlet lompat jauh mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
5. Masih terjadi perlambatan kecepatan saat mau menuju ke papan tolakan sehingga tidak menghasilkan tolakan maksimal ke atas.
6. Pada saat melakukan pendaratan pandangan atlet masih melihat ke bawah tanah sehingga mempercepat atlet untuk turun ke tanah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada Perbandingan Metode Latihan *Hopping* Dan *Triple Take off* Terhadap 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 pengaruh yang signifikan pada latihan *Hopping* terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Triple Take-Off* terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada latihan *Hopping* dan *Triple Take-off* terhadap 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 Perbandingan Metode Latihan *Hopping* Dan *Triple Take off* Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai metode latihan.
3. Sebagai Referensi pelatih atletik dalam melatih atletnya khususnya nomor lompat jauh dengan memperhatikan metode metode latihan.

