

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga yang kegiatan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Cabang olahraga atletik mencakup berlari, berjalan, melempar, dan melompat (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Pada nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah (Rahmat, 2015). Keempat nomor lompat ini selalu dipertandingkan dalam pertandingan kejuaraan regional, nasional maupun internasional. (Ali Imam, 2021)

Lompat jauh merupakan salah satu nomor teknik pada atletik yang diperlombakan di cabang olahraga atletik yang gerakannya menggunakan tumpuan dengan satu kaki dengan menggunakan otot-otot kaki (Ridwan & Sumanto, 2017). Dalam lompat jauh terdapat 4 teknik dasar yaitu: awalan, take off, melayang di udara, dan mendarat. Ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Perbedaan dari gaya tersebut yaitu terletak pada saat melayang di udara tetapi untuk awalan, take off dan cara melakukan pendaratan sama (Aziz & Yudi, 2019).

Unsur-unsur yang berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh yaitu: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan sedangkan pada keterampilan teknik yang baik adalah sudut elevasi lompatan, ayunan lengan, pandangan, dan pendaratan

(Muslih, 2020). Tentunya dalam lompat jauh kecepatan lari dan sudut tolakan adalah senjata utamanya. ditentukan pada sejumlah kecil parameter nyata berkaitan dengan kemampuan biomotor berikut ini:



Gambar 1. 1 Biomotor Lompat Jauh

Sumber: (Haryanto & Fataha, 2021)

Pencapaian prestasi lompat jauh dipengaruhi sebagian besar dari tahapan awalan dan tumpuan, antara lain: Kecepatan akselerasi awalan, kekuatan tumpuan yang ditunjang dengan sudut elevasi lompatan pada tumpuan serta memiliki suatu rasa irama (sense of rhythm) yang bagus dan gerakan koordinasi lengan atau kaki yang baik untuk lari awalan maupun bertumpu yang kompleks dan untuk memelihara keseimbangan selama gerakan melayang. Pada saat melakukan lompat jauh terdapat tiga unsur yang berperan besar yaitu kecepatan berkaitan dengan apakah seorang pelompat dapat berlari dengan cepat, kekuatan tumpuan berkaitan dengan apakah seseorang dapat menghasilkan sudut yang tinggi serta koordinasi lengan dan kaki berkaitan apakah seseorang dapat menggabungkan gerakan lari maupun bertumpuh untuk memelihara keseimbangan gerak (Haryanto & Fataha, 2021)

Beberapa teknik tersebut, kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan adalah teknik yang dibutuhkan pelompat saat melakukan lari pada awalan, lompat, menumpuh dengan kaki terkuat pada papan tolakan, siap untuk menahan tubuh saat berada di udara dan melakukan pendaratan pada hasil lompat jauh. Prestasi lompat

jauh dicapai dalam proses latihan dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain ilmu pengetahuan. Latihan merupakan suatu proses atau dinyatakan dengan atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Sumarsono & Ramadona, 2019).

Proses mempelajari teknik gerak lompat jauh perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya, dengan terkontrolnya aktivitas latihan, diharapkan akan didapatkan suatu prestasi yang maksimal sesuai yang diharapkan dan dapat meminimalisir terjadinya kesalahan gerak yang berkelanjutan tanpa adanya pembenahan. (Makorohim, 2018) mengatakan, “teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk bergerak juga mampu bergerak lebih lama dan berhasil dengan baik merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses stagnisasi prestasi sehingga pada waktu tertentu prestasinya tidak berkembang padahal seharusnya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi”.

Banyaknya berbagai macam jenis teknik dalam lompat jauh, maka diperlukan suatu program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atlet untuk dapat melakukan berbagai macam teknik seperti awalan, tolakan atau take off, melayang di udara, dan mendarat. Teknik-teknik tersebut harus dilatih semaksimal mungkin agar atlet dapat terampil melakukannya terutama saat pertandingan. Penyusunan program latihan harus memperhatikan berbagai factor seperti kondisi fisik awal, jadwal kompetisi yang pasti, dan event lainnya yang mendukung (Lubis, 2016).

Awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada saat akan melakukan tolakan atau lompatan. (Deswantara & Hakim, 2021). Tujuannya adalah untuk meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya. Untuk mendapatkan hasil lompatan harus selalu bertumpu pada papan tolakan dan menggunakan kaki terkuat. Jika seseorang pelompat memiliki dan bisa melakukan kecepatan dengan maksimal maka pelompat tersebut kemungkinan besar lebih berpeluang untuk bisa menjadikan kecepatan lari sebagai peluang untuk dirinya dalam lompat jauh (Kristina, 2018).

Kesalahan saat melakukan kecepatan lari mempunyai pengaruh langsung terhadap kegagalan awalan yang dilakukan, kecepatan lari juga sulit dilakukan karena dalam pergerakan lari melibatkan kemampuan fisik seperti kekuatan dan kelentukan tubuh yang untuk menghasilkan gerak lari yang baik perlu waktu yang tidak sedikit, setiap individu harus mengalami proses latihan yang panjang. Pada kecepatan terdapat tahapan/fase yaitu reaction speed, acceleration, pick up speed, maximum speed, dan deceleration (Dr. Dikdik Zafar Sidik et al., 2019). Hal mendasar pada kecepatan lompat jauh yaitu acceleration dengan perubahan kecepatan dalam satuan waktu pada gerakan yang semakin cepat yang artinya pada lompat jauh terjadi peningkatan kecepatan saat mendekati papan tolakan. Selanjutnya tahap lebih tinggi dilakukan dengan tolakan yang pas sehingga dapat momentum pada saat berada di udara yang disebut (sudut elevasi lompatan).

Jika atlet dapat melakukan kecepatan lari yang ditulis peneliti diatas dan ditambah dengan tolakan yang tinggi di udara atlet tersebut bisa dikategorikan sudah menguasai teknik yang dapat menyempurnakan hasil lompatannya. Hal

tersebut memberikan ide kepada peneliti bahwa kecepatan lari dapat dijadikan acuan untuk mendapatkan lompatan yang jauh dan mendekati dengan kemenangan yang diinginkan semua atlet.

Universitas Negeri Jakarta memiliki KOP atletik yang ditujukan untuk mahasiswa yang memiliki minat, bakat, dan untuk meningkatkan prestasi atletik, juga untuk mempejari dan memperdalam atletik. Menurut pengamatan peneliti kualitas atlet khususnya atlet lompat jauh pada kecepatan lari dirasa kurang baik dilihat dari kejuaraan POMPROV Dki Jakarta 2023 masih saja kaki tolakan tidak mengenai papan tolakan atau melewati papan tolakan. Mungkin dikarenakan beberapa faktor diantaranya teknik dasar yang kurang baik, kurangnya konsentrasi saat melakukan gerakan, dan kekuatan kaki yang kurang baik oleh atlet mahasiswa KOP atletik UNJ.

Selama ini para pelatih di KOP atletik tidak terlalu fokus dalam melatih secara khusus kekuatan kaki, mereka hanya fokus memberi latihan umum namun tidak dikelompokkan dan tidak dilatih secara khusus untuk kekuatan kaki yang dimana kekuatan kaki sangat digunakan pelompat saat melakukan tolakan di papan tumpuan untuk melakukan gerakan ke atas yang disebut (sudut elevasi) sebagai penentu seorang pelompat dapat melakukan gaya saat berada diudara dan dapat menyempurnakan pendaratannya. Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan kemampuan atlet mahasiswa Atletik UNJ khususnya pada hasil lompat jauh secara khusus untuk atlet KOP Atletik memiliki keuntungan dalam hasil lompatan. Untuk memudahkan para pelatih agar atlet dapat dengan mudah melakukan teknik lompat

jauh yang baik dan benar maka dibutuhkan kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan yang baik.

Adapun untuk mencapai kondisi fisik yang baik atlet lompat jauh tidak hanya menguasai itu, tetapi diperlukan juga unsur keterampilan teknik diantaranya yaitu sudut elevasi lompatan. Berkaitan sudut elevasi lompatan pada dasarnya merupakan faktor yang dominan pada lompat jauh. Dengan sudut elevasi lompatan yang baik maka akan memberikan dukungan terhadap gaya yang dapat dilakukan saat berada di udara, dengan memiliki sudut elevasi lompatan yang tinggi maka pemain dapat melakukan gaya lompatan untuk membantu dalam memaksimalkan pada saat pendaratan.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk meneliti unsur kondisi fisik dan keterampilan teknik yang memiliki hubungan dengan keberhasilan hasil lompat jauh. Oleh karena itu, permasalahan yang ingin dicari jawabannya adalah: Hubungan Kecepatan Lari dan Sudut Elevasi Lompatan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkapkan diatas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah. Adapun identifikasi permasalahan yang menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gambaran cabang olahraga atletik
2. Nomor-nomor perlombaan pada cabang olahraga atletik
3. Faktor komponen fisik apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh
4. Faktor keterampilan teknik apa saja yang mempengaruhi lompat jauh

5. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh
6. Ada hubungan antara sudut elevasi lompatan dengan hasil lompat jauh
7. Ada hubungan antara kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh

#### **C. Pembatasan Masalah**

Sehubungan dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Kecepatan Lari dan Sudut Elevasi Lompatan dengan hasil lompat jauh. Adapun responden pada penelitian ini adalah Mahasiswa KOP Atletik Putra UNJ.

#### **D. Perumusan Masalah**

Bedasarkan Pembatasan Masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari ( $X_1$ ) dengan hasil lompat jauh ( $Y$ )?
2. Apakah terdapat hubungan antara sudut elevasi lompatan ( $X_2$ ) dengan hasil lompat jauh ( $Y$ )?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari ( $X_1$ ) dan sudut elevasi lompatan ( $X_2$ ) secara bersama sama dengan Hasil Lompat Jauh ( $Y$ )?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Manfaat Umum:
  - a. Meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh: Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan dengan hasil lompat jauh. Hal ini akan memberikan wawasan

baru bagi masyarakat umum mengenai aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam melatih dan meningkatkan prestasi atlet lompat jauh.

- b. Peningkatan prestasi atlet lompat jauh secara keseluruhan: Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan prestasi atlet lompat jauh secara keseluruhan. Hal ini berpotensi meningkatkan prestasi nasional dalam olahraga lompat jauh di tingkat kompetisi.

## 2. Manfaat bagi Penelitian:

- a. Kontribusi dalam bidang penelitian olahraga: Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada bidang penelitian olahraga khususnya dalam memperluas pemahaman tentang hubungan antara faktor-faktor fisik (kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan) dengan hasil lompat jauh. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.
- b. Pemenuhan kebutuhan literatur ilmiah: Dalam konteks penelitian, hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi berharga dalam pemenuhan kebutuhan literatur ilmiah dalam bidang lompat jauh dan olahraga secara umum. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya atau sebagai dasar untuk pengembangan teori dan kerangka pemikiran.

## 3. Manfaat bagi Atlet:

a. Panduan pelatihan yang lebih efektif: Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara Sudut Elevasi dan Kecepatan Lari dengan hasil lompat jauh, penelitian ini dapat memberikan panduan pelatihan yang lebih efektif bagi atlet lompat jauh. Atlet dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengoptimalkan latihan dan meningkatkan teknik serta strategi mereka.

b. Peningkatan pencapaian prestasi: Penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung bagi atlet dalam meningkatkan pencapaian prestasi mereka dalam lompat jauh. Dengan memahami pentingnya kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan, atlet dapat mengembangkan pendekatan yang lebih terarah dalam melatih dan bersaing, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam mencapai hasil lompat jauh yang lebih baik.

#### 4. Manfaat bagi Pelatih:

a. Pengembangan program latihan yang lebih terstruktur: Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih dalam mengembangkan program latihan yang lebih terstruktur dan efektif untuk atlet lompat jauh. Dengan memahami hubungan antara kecepatan lari dan sudut elevasi lompatan dengan hasil lompat jauh, pelatih dapat merancang latihan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

b. Evaluasi dan pemantauan kemajuan atlet: Penelitian ini dapat membantu pelatih dalam melakukan evaluasi dan pemantauan kemajuan atlet lompat jauh. Dengan pemahaman yang lebih baik

tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, pelatih dapat menggunakan informasi ini untuk mengukur perkembangan atlet secara lebih objektif dan merancang strategi latihan yang sesuai.

