

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gerakan gerakan yang ada di semua cabang olahraga pada umumnya merupakan gerakan dasar yang berasal dari olahraga atletik. Oleh sebab itu, atletik bisa dikatakan sebagai *mother of sport* karena memiliki banyak sekali nomor-nomor dalam perlombaan. Dalam olimpiade, atletik dilakukan di semua negara karena mengandung nilai Pendidikan serta memegang peranan penting dalam peningkatan kondisi fisik (Ali & Aryati, 2020). Jika diartikan lebih dalam kata “atletik” itu berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athllu* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (atlet).

Gerakan-gerakan di dalam atletik yaitu merupakan dasar dari cabang olahraga yang lain, seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar, dalam atletik juga terdapat banyak jenis nomor lompat. Diantaranya, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat tinggi adalah olahraga yang menguji ketrampilan melompat melewati tiang mistar. Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik yang unik, karena awalan lompat tinggi ini diharuskan menikung/kurva. Dalam lompat tinggi memiliki 4 gaya yaitu : gaya gunting (*scissors*), gaya guling sisi (*western roll*), gaya *straddle*, gaya *fosbury flop*. gaya *fosbury flop* memiliki kekhasan pada posisi punggung berada di atas mistar pada saat di udara. Pada gaya ini diperlukan kelentukan pada tubuh pelompat. Kelentukan yang dimaksud yaitu pergerakan sendi yang luas sehingga, posisi

punggung dapat melenting di udara yang menghasilkan ketinggian lompatan yang maksimal. Selain komponen kelentukan, komponen dasar dan gerak dasar lompat juga penting sebagai penentu tinggi lompatan. Sehingga perlu adanya usaha untuk mengembangkan kemampuan komponen dasar seperti power tungkai, dan kelentukan serta gerak dasar lompat tinggi. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencari tahu relasi dari kemampuan komponen dasar tersebut terhadap gerak dasar lompat tinggi.

Tujuan lompat tinggi adalah untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Dilompat tinggi memiliki faktor komponen fisik antara lain : kecepatan, kelentukan, *power*, keseimbangan, kordinasi, kekuatan. Lompat tinggi terbagi dalam tahap-tahap: lari ancang-ancang (*approach*), bertumpuh bertolak (*take-off*), melayang (*flight*) mendrat (*landing*) (Refiater, 2021). Di tahapan tersebut yang menentukan tinggi lompatan seorang pelompat. Tahap bertolak adalah gerakan kaki saat menolak. Tahapan ini merupakan tahap peralihan dari lari menjadi melompat. Tahap menolak perlu dilakukan dengan tolakan kaki yang kuat. Hal ini penting karena bertujuan untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju dari tahap awalan dan menghasilkan lintasan kurva. Komponen yang dibutuhkan pada tahap bertumpu yaitu power tungkai. Semakin kuat kaki menumpu pada saat *take off* maka, akan semakin mendorong kecepatan vertikal yang dikembangkan untuk mendapat ketinggian lompatan yang maksimal. Kemampuan dasar power tungkai ini perlu sebagai kemampuan mengangkat tubuh setelah bertumpu/menolak. Sehingga atlet diharapkan mampu memahami dan meningkatkan kemampuan

power tungkainya untuk memberikan jarak lompatan yang maksimal.

Tahap melayang menciptakan jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh yang terjadi pada saat pelompat lepas meninggalkan garis horizontal. Pada tahap ini, pelompat harus perlu memperhatikan posisi badannya supaya posisi badan berada di atas mistar bisa melenting dengan sempurna yang memerlukan faktor kelentukan, sehingga perlu bagi pelompat memperhatikan posisi tubuh dan kelentukan tubuhnya pada tahap melayang ini. Dalam meningkatkan komponen fisik lompat tinggi perlu ada usaha atlet untuk mengembangkan *power* otot tungkai dan kelentukan. selain itu penguasaan terhadap teknik lompat tinggi juga penting untuk menentukan seberapa tingginya lompatan. Dari pernyataan tersebut, dapat dikatakan penentu dari tingginya lompatan adalah teknik lompatan lompat tinggi serta komponen *power* otot tungkai dan kelentukan. Dengan demikian terdapat berbagai macam latihan – latihan untuk bertujuan meningkatkan keterampilan atlet pada saat melakukan tolakan dan melayang. Teknik – teknik tersebut harus dilatih semaksimal mungkin agar atlet dapat terampil dalam melakukannya.

Dengan demikian *power* otot tungkai dan kelentukan togok menjadi faktor penentu pada lompat tinggi. Semakin kuat dan terlatihnya *power* otot tungkai akan semakin tinggi lompatan yang dihasilkan dan semakin baik, kelentukan seorang atlet akan semakin baik pula saat berada di atas mistar karena kelentukan menjadi faktor penting dalam lompat tinggi. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mencari tahu apakah hubungan antara dua komponen tersebut. Selanjutnya penulis bermaksud mengambil judul penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil

Lompat Tinggi Gaya *Flop* Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian adalah analisa hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa kop atletik universitas negeri jakarta. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian 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 tinggi
4. Faktor keterampilan teknik apa saja yang mempengaruhi lompat tinggi gaya *flop*
5. Ada hubungan antara *power* otot tungka dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*
6. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*
7. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*

C. Pembatasan Masalah

Sehubung dengan banyak masalah yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan lompat tinggi. Maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian yaitu: “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai

Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Flop* Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa kop atletik Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa kop atletik Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan *power* tungkai dan hubungan kelentukan togok secara bersama-sama dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa kop atletik Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan *power* otot tungkai, dan kelentukan dengan ketinggian lompatan pada lompat tinggi gaya *flop*.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis/penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas

pengetahuan dan wawasan baru tentang atletik terkhusus *power* otot tungkai dan kelentukan togok.

- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih dan atlet lompat tinggi.
- c. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi pelatih, atlet, dan masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam atletik khususnya lompat tinggi.

