

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

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. Atletik adalah cabang olahraga yang mencakup berbagai jenis perlombaan atletik seperti lari, lompat, dan lempar. Olahraga ini memiliki sejarah yang panjang dan telah menjadi bagian integral dari Olimpiade sejak zaman kuno Yunani. Atletik tidak hanya membutuhkan kecepatan dan kekuatan, tetapi juga teknik yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam kompetisi atletik, para atlet bersaing dalam berbagai nomor seperti lari sprint, lari jarak jauh, lompat tinggi, lompat jauh, lempar lembing, dan banyak lagi. Setiap nomor memiliki aturan dan teknik tersendiri, sehingga atlet harus berlatih secara intensif untuk mencapai performa terbaik mereka. (Hidayat , 2021)

Salah satu aspek menarik dari atletik adalah bahwa olahraga ini dapat diikuti oleh orang dari berbagai usia dan tingkat kemampuan. Dari anak-anak yang mengikuti kompetisi sekolah hingga atlet profesional yang berkompetisi di tingkat internasional, atletik menawarkan kesempatan bagi setiap orang untuk berpartisipasi dan berkembang dalam olahraga ini. Selain itu, atletik juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, kerjasama tim, dan kompetisi yang sehat kepada para pesertanya.

Di tingkat kompetisi internasional, atletik menjadi sorotan utama dalam Olimpiade, Kejuaraan Dunia, dan berbagai kompetisi prestisius lainnya. Para atlet atletik seperti Usain Bolt, Carl Lewis, dan Jackie Joyner-Kersey telah menjadi legenda dalam dunia olahraga berkat prestasi luar biasa mereka. Keberhasilan mereka menginspirasi generasi muda untuk mengejar karir atletik dan mendorong perkembangan olahraga ini di seluruh dunia. Dengan daya tariknya yang universal dan nilai-nilai positif yang diajarkannya, atletik tetap menjadi salah satu cabang olahraga yang paling populer dan dihormati di seluruh dunia.

Olahraga lompat jauh merupakan jenis olahraga prestasi yang populer di dunia dan senantiasa dilakukan oleh orang-orang yang memiliki potensi tertentu baik anak usia dini, remaja maupun usia prestasi. Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat. Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah kecepatan. Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang sangat populer dan menarik perhatian banyak orang di seluruh dunia. Dalam olahraga ini, atlet berusaha untuk melompat sejauh mungkin dari titik awal lompatan mereka ke titik akhir, dengan tujuan mencapai jarak yang maksimal. Teknik yang baik, kecepatan, kekuatan, dan koordinasi yang baik sangat penting dalam mencapai performa terbaik dalam lompat jauh. Atlet yang berkompetisi dalam lompat jauh sering harus berlatih keras untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam hal teknik melompat dan juga kekuatan fisik agar dapat mencapai jarak yang lebih jauh. (Pratiwi, 2021)

Salah satu aspek menarik dari olahraga lompat jauh adalah teknik melompat yang sangat penting. Atlet harus memiliki koordinasi tubuh yang baik untuk mengatur langkah-langkah mereka sebelum melompat dan untuk mengatur posisi tubuh mereka selama melompat. Teknik melompat yang baik akan membantu atlet mengoptimalkan panjang lompatan mereka. Selain itu, atlet juga perlu memiliki kekuatan otot yang baik, terutama di kaki dan tubuh bawah, untuk memberikan daya dorong yang kuat saat melompat.

Selain dari segi fisik, olahraga lompat jauh juga menuntut mental yang kuat. Atlet perlu fokus dan percaya diri saat melompat, karena kesalahan kecil dalam teknik atau ketegangan mental bisa berdampak besar pada jarak lompatan.

Keterampilan mental seperti mengelola stres dan menjaga fokus sangat penting dalam mencapai performa yang baik dalam lompat jauh. Oleh karena itu, olahraga lompat jauh bukan hanya menguji kekuatan fisik, tetapi juga aspek-aspek mental dan teknis, menjadikannya salah satu cabang atletik yang menarik dan menantang. Latihan merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh seorang atlet sebelum mengikuti suatu pertandingan (Jauhari, 2014).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan diartikan sebagai efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendirian pada seluruh tubuh. Peningkatan kualitas kondisi fisik seseorang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara dan latihan yang baik dilakukan dengan teratur maupun tidak teratur, tentunya akan mempunyai pengaruh pada berbagai jenis organ tubuh lain, misalnya kontraksi otot, persendian dan peredaran darah. Peningkatan kualitas kondisi fisik ditandai dengan kesegaran jasmani dan kemampuan yang baik, yaitu bila seseorang melakukan aktivitas gerakan (olahraga) tanpa mengalami cepat lelah atau mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu dari kualitas komponen kondisi fisik adalah kelenturan. Oman, u. (2020).

Unsur kondisi fisik kecepatan merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melaksanakan suatu aktivitas gerak dalam setiap cabang olahraga yang berat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan maksimal dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah kemampuan gerak kaki yang secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat sehingga akan memudahkan dalam berlari saat akan melakukan lompat jauh dalam waktu yang sangat cepat. Unsur kondisi fisik adalah komponen-komponen penting dalam memahami dan mengukur tingkat kemampuan seseorang. Unsur-unsur ini mencakup berbagai aspek fisik yang memengaruhi kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Tiga unsur kondisi fisik yang utama adalah kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas.

Pertama, kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya atau tenaga. Kekuatan otot sangat penting dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat benda berat atau menjalankan aktivitas fisik yang memerlukan usaha ekstra. Latihan beban, seperti angkat beban atau push-up, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot. Kedua, ketahanan mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa lelah. Ketahanan aerobik, misalnya, melibatkan aktivitas yang melibatkan otot besar dalam waktu yang lama, seperti berlari atau berenang. Meningkatkan ketahanan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jantung. Ketiga, fleksibilitas mengacu pada rentang gerakan sendi dan otot. Mempunyai tingkat fleksibilitas yang baik dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas gerakan tubuh. Latihan peregangan yang teratur dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan menjaga tubuh tetap lentur. Keseluruhan, unsur-unsur kondisi fisik ini saling terkait dan penting untuk memelihara kesehatan dan kinerja fisik yang optimal. (Rikardo, 2021)

Seperti pembinaan olahraga pada umumnya, pembinaan cabang olahraga atletik juga diperlukan pembinaan yang teratur, terprogram dan terencana. Disamping itu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung pencapaian prestasi. Setiap prestasi muncul karena dukungan dari berbagai faktor. Dalam atletik antara lain sebagai berikut: (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan.

Metode latihan adalah cara atau prosedur dalam menjalani suatu aktifitas olahraga yang sistematis menurut prinsip-prinsip latihan yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan dengan indikator yaitu prinsip latihan, variabel latihan, periodisasi Latihan, dan latihan penguatan serta daya tahan  
Junaidi, J. (2013)

Kecepatan lari dan power otot tungkai dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian kemampuan lompat jauh. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari dan otot tungkai akan mendapat keuntungan yang



sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya dan power otot tungkai, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Menurut Purnomo, bahwa kecepatan yang dibutuhkan siswa dalam melakukan lompat jauh adalah kecepatan lari melakukan awalan. Awalan merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan lari cepat secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat, langkah terakhir dalam awalan lari pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu, lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh pelompat ada dalam posisi tegak.

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. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dengan kecepatan yang optimal, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang di udara dan mendarat yang sempurna.

Dari beberapa tahapan tersebut dapat diketahui bahwa pelompat harus memiliki teknik yang sangat baik. Maka dari itu sangat diperlukan 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.

Penelitian ini peneliti ingin membuat model latihan lompat jauh, adapun alasan yang mendasari pelaksanaan penelitian ini adalah kecepatan teknik melayang, power dan pendaratan merupakan faktor penting untuk mencapai prestasi yang optimal dalam lompat jauh, khususnya kecepatan gerak awalan yang diubah menjadi daya mendorong pada ayunan kaki saat berlari menuju bak lompatan, Namun untuk mengetahui lebih jelas model latihan lompat jauh perlu dilakukan suatu penelitian dan yang akan menjadi lokasi penelitian penulis adalah di club lompat jauh, Ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan penulis untuk mengadakan penelitian di stadion atletik, adalah atlet khususnya pemula dan yang tak kalah pentingnya adalah tersedianya sarana bak lompat.

## **B. Fokus Penelitian**

Adapun fokus penelitian membuat “model latihan lompat jauh untuk atlet pemula melalui pengembangan model”. Dimana para atlet harus mampu melaksanakan latihan untuk mencapai tujuan dan target yang ingin di capai.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini, peneliti memngambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah model latihan lompat jauh untuk atlet pemula ?
2. Apakah model latihan lompat jauh efektif untuk meningkatkan hasil lompat jauh ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitan yang akan dilakukan peneliti kali ini, adapun beberapa tujuan yang ingin diharapkan dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Membuat model latihan lompat jauh untuk atlet pemula.
2. Memahami efektifitas latihan lompat jauh untuk atlet pemula.

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi pada keterampilan lompat jauh. Kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Secara teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan tentang model belajar keterampilan lompat jauh untuk atlet pemula

2. Secara praktis

Sebagai masukan untuk *personal trainer* dalam membuat program latihan lompat jauh dan menjadi panduan bagi pelaksanaan latihan secara mandiri bagi para siswa.

#### F. State Of the Art

Nama Penulis	Jurnal	Judul	Hasil Penelitian
Hidayat, A. (2006).	<i>Jurnal Pendidikan</i>	<i>PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI SARANA DAN PRASARANA SDN 223 PALEMBANG</i>	Modifikasi Sarana Dan Prasarana Dapat Meningkatkan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa. Modifikasi Sarana Dan Prasarana Dapat Membantu Siswa Untuk Lebih Memahami Dan Mempraktekkan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Yang Benar.
Çetin, E., Özdemir, Ö., & Özdöl, Y. (2014)	<i>Procedia - Social And Behavioral Sciences</i>	Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths Of Two Different Long Jump Performance	The Results Of This Study Suggest That The Kinematic Differences In The Last Four Strides Of The Approach Run May Be Responsible For The Differences In Long Jump Performance Between The Two Groups. The High Jumpers Were Able To

			Generate More Momentum And Achieve A Higher Takeoff Velocity By Taking Longer Strides, Running Faster, And Maintaining A Lower Cg.
Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017)	<i>Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education</i>	Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik	Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017).	Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh	Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh	Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh.
Kristina, P. C. (2018)	<i>Didikan</i>	GERAK PADA PEMBELAJARAN	Fleksibilitas Otot Tungkai Diperlukan



		NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Konsep Gerak Biomekanik Yang Terdapat Pada Lompat Jauh).	Untuk Melakukan Gerakan-Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Lancar. Latihan Peregangan Dapat Membantu Meningkatkan Fleksibilitas Otot Tungkai.
Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019)	<i>Jurnal Patriot, 1(3), 1239–1246.</i>	Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.	Latihan Pliometrik Terbukti Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dibandingkan Dengan Latihan Kecepatan Lari. Hal Ini Dikarenakan Latihan Pliometrik Dapat Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai, Yang Merupakan Salah Satu Faktor Penting Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok
Deswantara, Y. G., &	<i>Jurnal Kesehatan Olahraga,</i>	Analisis Gerak Tangan Dan Kaki Pada Lompat Jauh	Gerakan Kaki Dan Tangan Jeff Henderson Pada Lompat Jauh Gaya

Hakim, A. A. (2021).		Gaya Jongkok Menggunakan Ayunan Tangan Terbuka Pada Atlet Dunia Jeff Henderson Saat Olimpiade Men's Long Jump Di Rio De Je Niero	Jongkok Menggunakan Ayunan Tangan Terbuka Menunjukkan Teknik Yang Baik Dan Efisien. Gerakan- Gerakan Tersebut Dilakukan Dengan Kuat, Dinamis, Dan Rileks, Sehingga Dapat Menghasilkan Lompatan Yang Jauh.
Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021	<i>Jambura Health And Sport Journal</i>	Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh	Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai, Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh.

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*