

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbicara tentang olahraga, tentu masyarakat awam sudah tidak asing lagi dengan olahraga atletik. Atletik sendiri dapat dikatakan sebagai ibu dari seluruh cabang olahraga yang ada, karena dalam atletik menggunakan keterampilan dasar dalam bergerak (Liputo & Biki, 2019). Nomor atletik yang sering diperlombakan yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat (Jarver, 2014). Nomor lompat sendiri terdiri dari beberapa kategori, yaitu lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah, dan lompat jauh (Hastuti, 2009).

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang ada di cabang olahraga atletik, di mana seorang atlet melakukan suatu bentuk gerakan lompatan yang merangkaikan seperti berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha mencapai jarak sejauh mungkin (Wilson et al., 2008), Wirianto(2011) mengatakan lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan dengan teknik awalan (*sprint*), berjingkat (*hop*), melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Panjang tungkai yaitu jarak vertikal telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak (Kuswahyudi & Nurdin, 2017). Seseorang yang mempunyai tungkai yang panjang, secara logis akan mempunyai keuntungan dalam berlari dan juga melompat. Karena dalam

berlari akan memiliki jangkauan yang lebih luas dan juga dalam lompatan akan memiliki jangkauan yang luas pula.

Kecepatan merupakan waktu yang dibutuhkan untuk perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh (Henjilito, 2017). Sedangkan kecepatan lari merupakan perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh saat berlari (Sari, 2015). Kecepatan yang seperti ini merupakan hal yang penting dalam fase awalan pada saat berlari ancap-ancap. Kecepatan juga merupakan faktor penting dalam Lompat jangkit. Kecepatan mengacu pada kemampuan atlet untuk menghasilkan daya dan energy kinetic dalam waktu yang sangat singkat. Semakin tinggi kecepatan atlet saat berlari, semakin besar kemungkinan mereka mencapai jauhnya lompatan yang lebih baik. Dalam konteks Lompat jangkit pada mahasiswa KOP Atletik UNJ (Universitas Negeri Jakarta), terdapat masalah yang terkait dengan hubungan antara panjang tungkai dan jauhnya lompatan. Panjang tungkai merupakan faktor penting dalam mencapai hasil lompatan yang optimal dalam lompat jangkit. Namun, setiap individu memiliki panjang tungkai yang berbeda-beda, dan hal ini dapat mempengaruhi jauhnya lompatan yang dapat dicapai oleh mahasiswa atletik tersebut.

Seorang mahasiswa atlet KOP Atletik UNJ dengan panjang tungkainya lebih pendek dibandingkan dengan atlet lainnya. Perbedaan ini dapat menjadi faktor pembatas yang mempengaruhi jauhnya lompatan yang dapat dicapai oleh atlet tersebut. Meskipun atlet ini mungkin memiliki kecepatan yang baik dan teknik yang memadai, panjang tungkai yang lebih pendek dapat

membatasi kemampuan atlet untuk meluncurkan tubuhnya kedepan saat melompat. Akibatnya, jauhnya lompatan yang dicapai mungkin tidak sejauh atlet lain yang memiliki panjang tungkai yang lebih panjang.

Selain itu, perbedaan panjang tungkai juga dapat mempengaruhi stabilitas dan keseimbangan saat melakukan Lompat jangkit terutama pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Atlet dengan panjang tungkai yang lebih panjang mungkin memiliki keuntungan dalam hal stabilitas karena mereka memiliki titik kontak yang lebih luas dengan permukaan saat mendarat. Namun, para atlet dengan panjang tungkai yang lebih pendek mungkin menghadapi kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh mereka saat mendarat. Hal ini dapat mengakibatkan kesalahan teknis, seperti langkah yang tidak seimbang atau bahkan kehilangan keseimbangan setelah mendarat. Akibatnya, jauhnya lompatan yang dapat dicapai oleh mahasiswa atletik tersebut mungkin terpengaruh oleh perbedaan dalam panjang tungkai ini.

Seorang mahasiswa atlet KOP Atletik UNJ dengan panjang tungkai yang lebih pendek mungkin akan mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat setelah melakukan lompat jangkit. Dengan panjang tungkai yang lebih pendek, mungkin memiliki titik kontak yang lebih sempit dengan permukaan saat mendarat, sehingga keseimbangan tubuhnya menjadi lebih sulit dipertahankan. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakstabilan saat mendarat dan dapat mengurangi jauhnya lompatan yang dapat dicapai oleh mahasiswa atletik tersebut. Dalam konteks KOP Atletik UNJ, masalah ini menjadi penting karena stabilitas dan keseimbangan yang

baik adalah faktor yang krusial dalam mencapai prestasi lompat jangkit yang optimal.

Selain itu, juga terdapat pada mahasiswa KOP Atletik UNJ (Universitas Negeri Jakarta), yang berkaitan dengan hubungan antara kecepatan dan jauhnya lompatan yang dapat dicapai. Kecepatan merupakan faktor kunci dalam mencapai hasil lompatan yang optimal dalam lompat jangkit. Namun, setiap individu memiliki kemampuan kecepatan yang berbeda-beda, dan hal ini dapat mempengaruhi jauhnya lompatan yang dicapai oleh mahasiswa atletik tersebut.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa atlet KOP Atletik UNJ mungkin memiliki kendala dalam mencapai kecepatan yang cukup untuk melompat jangkit dengan jarak yang diinginkan. Kurangnya kecepatan ini dapat membatasi kemampuan atlet untuk meluncurkan tubuhnya kedepan dengan cukup kuat saat melompat. Meskipun atlet ini mungkin memiliki teknik yang baik dan panjang tungkai yang memadai, kekurangan kecepatan dapat menghambat kemampuan atlet untuk menghasilkan daya dan energi kinetik yang diperlukan untuk mencapai jauhnya lompatan yang optimal. Akibatnya, prestasi atlet dalam kompetisi KOP Atletik UNJ mungkin terpengaruh karena perbedaan dalam kemampuan kecepatan ini.

Selain itu, faktor konsistensi kecepatan juga merupakan masalah yang berkaitan dengan jauhnya lompatan dalam lompat jangkit pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Konsistensi kecepatan adalah kemampuan atlet untuk mempertahankan kecepatan yang stabil dan konsisten selama proses lompatan.

Ketidak mampuan untuk mempertahankan kecepatan yang konsisten dapat mengganggu aliran gerakan tubuh atlet dan akhirnya mempengaruhi jauhnya lompatan yang dapat dicapai.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa atlet KOP Atletik UNJ mungkin menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi kecepatan saat melompat jangkit. Mungkin terjadi fluktuasi dalam kecepatan yang dimiliki selama lompatan, baik karena faktor fisik seperti kelelahan atau kurangnya keseimbangan teknik lompatan. Konsistensi kecepatan yang buruk ini dapat mengganggu aliran gerakan tubuh atlet, mengurangi momentum yang diperlukan, dan akhirnya mempengaruhi jauhnya lompatan yang dapat dicapai. Dalam konteks KOP Atletik UNJ, masalah ini dapat menghambat pencapaian prestasi yang optimal dalam Lompat jangkit bagi mahasiswa atletik tersebut.

Namun, masih belum banyak penelitian yang secara khusus mempelajari hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan dengan jauhnya lompatan dalam konteks lompat jangkit. Memahami hubungan ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam lompat jangkit.

Dalam rangka mengisi kekurangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan dengan jauhnya lompatan dalam konteks lompat jangkit. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih, atlet, dan

ilmuwan olahraga untuk meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga ini.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan lompat jangkit. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berharga dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi atlet dalam lompat jangkit.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui adanya hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jangkit
2. Belum diketahui adanya hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit
3. Belum diketahui adanya hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit
4. Belum maksimalnya kecepatan lari pada saat melakukan lompatan yang dilakukan mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil

Lompat Jangkit Pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan Pembatasan Masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Panjang Tungkai (X_1) dengan hasil Lompat Jangkit Pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta (Y)?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari (X_2) dengan Jauhnya Hasil Lompat Jangkit Pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta (Y)?
3. Apakah terdapat hubungan antara Panjang Tungkai (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Hasil Lompat Jangkit Pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta (Y)?

E. Kegunaan Penelitian

Adapum kegunaan dari penelitian ini sebagai beriku:

1. Sebagai masukan bagi para pelatih dan pembina olahraga atletik mengenai hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat menyusun dan melaksanakan program latihan.

2. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap prestasi olahraga atletik.
3. Untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat atlet untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga atletik.
4. Dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi cabang olahraga atletik.

