

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lompat jauh adalah nomor lapangan dalam cabang olahraga atletik yang mengkombinasikan gerakan melompat menggunakan teknik untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan atlet mencapai jauhnya lompatan, salah satunya daya ledak otot tungkai dan koordinasi.

Menurut Ricky Susiono dosen Kepelatihan Universitas Negeri Jakarta pada saat diwawancara lompat jauh tidak hanya memerlukan kecepatan dan daya ledak melainkan banyak komponen dasar biomotor yaitu pada saat awalan berdiri sebelum berlari kita memerlukan gerak dasar keseimbangan dan koordinasi, pada saat berlari kita memerlukan gerak dasar kecepatan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan akurasi untuk melakukan tolakan, pada saat melakukan tolakan kita memerlukan gerak dasar daya ledak, koordinasi dan keseimbangan pada saat melayang kita memerlukan gerak dasar keseimbangan dan koordinasi kemudian pada saat mendarat kita memerlukan gerak dasar kelentukan dan koordinasi. Dalam hal ini lompat jauh merupakan olahraga yang banyak memerlukan latihan gerak dasar biomotorik

Koordinasi dalam olahraga merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tubuh secara efektif dan efisien. Hal ini melibatkan keterpaduan antara otot, saraf, dan indera untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, koordinasi diperlukan untuk meningkatkan performa atlet dan mengoptimalkan hasil yang dicapai.

Kegiatan lompat jauh bagi siswa ekstrakurikuler SMAN 107 Jakarta dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh. Dengan kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMAN 107 Jakarta tersebut agar dapat meraih gelar juara pada lomba Kejuaraan Atletik Pelajar Bulanan maupun di tingkat Daerah. Sedangkan di SMAN 107 Jakarta setiap ada kegiatan lomba atletik khususnya nomor lompat jauh jarang sekali siswa yang ikut berpartisipasi di nomor lompat jauh. Hal ini karena kurangnya penyajian gerakan

lompat jauh oleh para pendidik atau pengajar di sekolah dan juga pelatih ekstrakurikuler yang menyampaikan materi tentang lompat jauh. Kurangnya penyajian materi lompat jauh akan menyebabkan berkurangnya daya minat siswa terhadap pembelajaran olahraga khususnya lompat jauh.

Kondisi lain bahwa masih minimnya fasilitas (sarana dan prasarana) olahraga di sekolah, termasuk lapangan lompat jauh yang tidak memenuhi standar dan jarak yang pendek, serta peralatan lainnya untuk melakukan aktivitas olahraga seperti atletik. Dengan adanya fasilitas yang lengkap dan cara menyampaikan ilmu tentang atletik diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan prestasi di bidang atletik khususnya nomor lompat jauh.

Pembelajaran atletik di SMAN 107 Jakarta masih banyak kendala seperti lapangan yang kurang memadai dan masih menggunakan aspal sebagai awalan berlari. Tetapi walaupun demikian pembelajaran atletik khususnya lompat jauh tetap berjalan namun hasilnya kurang maksimal. Dilihat dari segi fisik dan kemampuan anak sebagian besar mempunyai postur tubuh yang mendukung seperti memiliki badan yang tinggi, tungkai yang panjang dan dimungkinkan apabila mempunyai tungkai yang panjang akan mendukung dalam pencapaian lompatan yang jauh. Dan dengan tungkai yang panjang juga memungkinkan anak memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat untuk melakukan tolakan lompat jauh, karena kekuatan tungkai dalam lompat jauh dan koordinasi yang baik dimungkinkan memiliki sumbangan dalam pencapaian hasil atau prestasi lompat jauh. Namun di SMAN 107 Jakarta tidak terjadi demikian dan tidak menghasilkan prestasi yang baik.

Melihat kondisi pembelajaran atletik khususnya lompat jauh di atas, maka perlu adanya program latihan yang sistematis dan terstruktur pada saat latihan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, latihan-latihan yang diberikan harus sesuai dengan kondisi fisik anak. Teknik lompat jauh bila dilihat dari gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Awalan lompat jauh dipengaruhi oleh koordinasi, kecepatan dan tolakan (kekuatan otot tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Saat di udara keseimbangan dan teknik koordinasi yang benar akan mendukung siswa untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Begitu juga saat mendarat, teknik

yang benar akan menghindarkan adanya kesalahan atau kerugian serta keamanan bagi siswa.

Selama ini hasil lompat jauh siswa di SMAN 107 Jakarta masih kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam progres pembelajaran, khususnya atletik dinomor lompat jauh. Padahal teknik lompat jauh sudah diajarkan kepada siswa, bahkan dilihat dari segi teknik siswa sudah melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar.

Berdasarkan hal di atas, faktor kemampuan fisik dan koordinasi siswa menjadi salah satu sebab utama kurangnya hasil lompatan siswa. Namun, selama ini belum pernah dilakukan penghitungan secara ilmiah kemampuan fisik dan koordinasi siswa, terutama berkaitan dengan komponen yang mendukung hasil lompatan, seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan koordinasi yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMAN 107 Jakarta. Selain itu penelitian ini juga diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi dengan kemampuan lompat jauh. Adapun judul penelitian adalah: “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 107 Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 107 Jakarta masih belum optimal.
2. Daya ledak otot tungkai siswa diduga belum maksimal sehingga memengaruhi kemampuan dalam melakukan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok.
3. Koordinasi gerak siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok masih belum optimal.
4. Belum diketahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 107 Jakarta.

5. Belum diketahui hubungan antara koordinasi dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 107 Jakarta.
6. Belum diketahui hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 107 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 107 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan Masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 107 Jakarta (Y)?
2. Apakah terdapat hubungan antara Koordinasi (X_2) Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 107 Jakarta (Y)?
3. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Koordinasi (X_2) Secara Bersama Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 107 Jakarta (Y)?

E. Kegunaan Penelitian

1. Bagi Guru/Pelatih:

Untuk memberikan pengalaman baru dalam pelaksanaan pembelajaran atletik mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi dengan prestasi/kemampuan lompat jauh. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat sebagai informasi dan sebagai bahan pertimbangan pelatih/guru pendidikan jasmani agar dapat lebih teliti dalam memilih atlet lompat jauh.

2. Bagi Sekolah:

Dengan hasil penelitian ini pihak sekolah dapat mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi untuk kemampuan/prestasi lompat jauh.

3. Pengetahuan Ilmiah yang Lebih Mendalam:

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi jauhnya lompatan dalam konteks lompat jauh. Dalam olahraga dan kebugaran, memahami hubungan antara variabel-variabel seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi dengan kemampuan lompat jauh merupakan kontribusi penting dalam bidang ilmu olahraga. Temuan dari penelitian ini dapat melengkapi pengetahuan yang sudah ada dan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya serta pengembangan teori dan model dalam ilmu olahraga.



Intelligentia - Dignitas