

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam cabang olahraga atletik nomor lompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu nomor lompat horizontal dan nomor lompat vertikal. Nomor lompat horizontal yang menjadi tujuan lompatan adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin. Nomor lompat horizontal ini terdapat pada nomor lompat jauh dan lompat jangkit, sedangkan nomor lompat vertikal tujuannya adalah memindahkan titik berat badan setinggi mungkin. Nomor lompatan vertikal ini terdapat pada nomor lompat tinggi dan lompat galah.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam melakukan lompatan seorang pelompat harus berusaha menumpu pada papan tumpuan sekuat-kuatnya dan mendarat di bak pasir untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Adisasmita (1991:112) menjelaskan sebagai berikut:

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam proses perlombaan lompat jauh, seorang pelompat harus berusaha melompat ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Jadi semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Kosasih (1993:67) menjelaskan bahwa: “Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih dahulu harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh.” Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerak yang di dalamnya terdapat aspek teknik yang berhubungan satu sama lainnya seperti; fase awalan (*Approach*), fase tolakan (*Take off*), fase melayang (*Flight*), dan fase mendarat (*Landing*).

Lompat jauh memiliki karakteristik dalam lompatannya, karena setiap atlet pelompat memiliki gaya yang berbeda sesuai kebiasaannya atau keinginannya untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Kosasih (1993:68) menjelaskan ada tiga macam gaya yang umum digunakan oleh pelompat-pelompat yaitu: “1) Gaya jongkok atau *tuck (kauer)*, 2) Gaya berjalan di udara atau *lauf (walking/running in the air)*, dan 3) Gaya menggantung atau melenting (*schnapper/hang*).”

Pada dasarnya, teknik yang dimiliki setiap gaya dalam nomor lompat jauh sama saja. Namun, perbedaannya terletak saat sikap badan di udara, seperti lompat jauh gaya menggantung. Teknik gerakan ini disebut sebagai gaya menggantung karena sikap tubuh saat berada di udara seperti menggantung atau melenting sehingga gaya ini juga dikenal sebagai lompat jauh gaya lenting. Berdasarkan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini peneliti akan memfokuskan penelitiannya pada gaya menggantung atau melenting. Gaya menggantung dipilih, karena gaya lompat jauh ini sering digunakan oleh para pelompat, maksudnya ialah kebiasaan lompatan yang dilakukan oleh para atlet cabang olahraga atletik nomor lompat jauh Pelatda PORDA IV Kabupaten Belitung cenderung menggunakan gaya menggantung. Selain itu juga penggunaan gaya menggantung akan memberikan keuntungan menambah gaya dorong saat pelompat melayang di udara. Oleh karena, pelompat harus mampu menjaga sikap badan agar dapat melayang selama mungkin di udara dalam keadaan seimbang dengan cara melentingkan badannya, sehingga nantinya akan memberikan pengaruh terhadap hasil lompatan. Mengenai hal ini, Kosasih (1993:67) menjelaskan bahwa:

Sikap badan di udara adalah badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien.

Nomor lompat jauh faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pelompat adalah kemampuan penguasaan teknik dan kondisi fisik dengan tidak mengabaikan faktor mental. Kondisi fisik yang memadai akan menunjang penampilan pelompat ketika melakukan lompat jauh. Penampilan teknik yang memadai akan mempengaruhi efisiensi gerak, akan tetapi pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh menurut Bernhard (1993:43) menjelaskan yaitu: "Kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, power, daya tahan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya yang menunjang terhadap prestasi lompat jauh."

Banyaknya komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi lompatan, akan diteliti tentang kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut dan power tungkai terhadap hasil lompatan. Kecepatan (*Speed*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang dapat mempengaruhi terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh, oleh karena dengan kecepatan lari seorang pelompat dapat dengan cepat untuk melakukan tolakan dan menambah dorongan tenaga ke depan. Pentingnya kecepatan dalam lompat jauh Bernhard (1993:45) menjelaskan bahwa: “Unsur-unsur bagi suatu prestasi lompat jauh dan pembangunannya terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan.”

Daya tahan kekuatan (*Strength Endurance or Muscle Endurance*) merupakan gabungan dari kekuatan dan daya tahan. Daya tahan kekuatan otot perut dibutuhkan untuk menjaga kesetimbangan titik berat badan setelah *take off* atau pada saat melayang di udara untuk menghasilkan lintasan parabola yang diharapkan dan persiapan pendaratan. Hidayat (1999:166) menjelaskan bahwa:

Pada lompat jauh, jarak lompatan ditentukan oleh saat kaki menolak papan tolakan sampai kaki jatuh di bak pasir. Tetapi kaki tidak mengikuti lintasan parabola atau proyektil. Yang membuat lintasan parabola adalah titik berat badannya saat menolak sampai saat mendarat.

Selain dari kecepatan lari dan daya tahan kekuatan otot perut, kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh adalah power tungkai. Power atau tenaga ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (*Speed Strength*). power tungkai yang kuat sangat dibutuhkan dalam lompat jauh untuk dapat melompat sejauh-jauhnya. Selain itu power tungkai menjadi dasar untuk memperoleh tolakan vertikal (ke arah depan-atas) harus benar-benar mempunyai tenaga yang eksplosif. Hal ini dijelaskan oleh Adisasmita (1991:115) bahwa: “Lebih kuat seorang pelompat melakukan tolakan, ia akan dapat melompat lebih tinggi yang berarti ia akan lebih lama membawa titik berat badannya melayang di udara.”

Di bawah ini merupakan hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan mengenai komponen kondisi fisik daya tahan kekuatan otot perut, power tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh, seperti yang tertera pada halaman 4.

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ali Muslim mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga pada tahun 2004 mengenai kontribusi antara daya tahan kekuatan otot perut dan power tungkai terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Dari hasil penelitiannya diperoleh bahwa terdapat kontribusi yang berarti dari gabungan antara daya tahan kekuatan otot perut dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Sumber: referensi skripsi.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yan Yan Maulana mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Ilmu Keolahragaan pada tahun 2006 mengenai kontribusi ayunan lengan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh. Dari hasil penelitiannya diperoleh bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi ayunan lengan dan daya tahan otot perut terhadap hasil lompat jauh. Sumber: referensi skripsi.

Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik dapat memberikan kontribusi terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh. Dilihat dari hasil penelitian terdahulu, terdapat persamaan dan perbedaan penelitian yang diteliti penulis dengan penelitian yang sudah ada. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu pada variabel-variabelnya yaitu hasil lompatan dalam lompat jauh. Penelitian penulis memiliki perbedaan yang spesifik dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Berdasarkan penelusuran atas berbagai penelitian terdahulu dan sumber ilmiah lainnya melalui kepustakaan, sampai sejauh ini belum ditemui adanya penelitian dengan cakupan yang identik dengan penelitian penulis, sehingga diyakini penelitian ini memiliki orisinalitas, maka dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil pengalaman dan pengamatan di lapangan, masih banyak kekurangan dari pelompat dalam melakukan lompat jauh, di antaranya pelompat belum memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh. Hal ini pelompat belum dapat mengkoordinasikan antara kecepatan lari awalan pada saat akan melakukan tolakan, karena *timing* kecepatan maksimal tidak dapat terkendali atau terkontrol ketika akan melakukan tolakan, sehingga kecepatan lari tidak

menghasilkan gaya dorong ke depan secara maksimal. Kemudian saat melakukan tolakan, pelompat belum mampu melakukan tolakan ke arah depan-atas dengan eksplosif, sehingga hasil lompatan tidak maksimal, karena tidak didukung power tungkai yang maksimal. Sidik dan Komarudin (2009:64) menjelaskan bahwa:

Dalam fase awalan (*approach*), pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol dan dalam fase tolakan (*take off*), menghasilkan kecepatan vertical dan meminimalisir hilangnya kecepatan horizontal.

Selain itu, sikap badan pada saat melayang di udara, pelompat kurang mampu menjaga sikap badan melayang selama mungkin di udara dan dalam keadaan seimbang, karena tidak didukung oleh daya tahan kekuatan otot perut yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa peranan kondisi fisik kecepatan lari, power tungkai, dan daya tahan kekuatan otot perut perlu untuk diteleti agar hasilnya dapat memberikan informasi bagi para pelatih guna memperbaiki dan meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lompatan dalam lompat jauh.

Teknik lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan melompat sejauh-jauhnya yang dimulai dari lari awalan, menolak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat yang relatif sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu teknik lompat jauh dapat dilakukan dengan mudah, apabila pelompat memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental untuk mengatasi situasi perlombaan seperti; pelompat dapat mengatasi tekanan dalam dirinya, penonton, dan pelatih agar dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. Artinya, meningkatnya kualitas fisik maka pelompat akan merasakan manfaat untuk direspon secara positif, seperti; kemampuan teknik akan berkembang seiring meningkatnya kemampuan fisik dan kondisi mental menjadi lebih baik karena ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut dan power tungkai memiliki peranan penting dalam melakukan lompat jauh. Tetapi, sejauh ini belum diketahui seberapa besar persentase kontribusi terhadap hasil lompatan. Hal inilah, yang melatarbelakangi permasalahan sebagai isu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang lebih konkrit dari kondisi fisik kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

## **B. Masalah Penelitian**

Mengacu pada latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah kecepatan lari memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung?
2. Apakah daya tahan kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung?
3. Apakah power tungkai memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung?
4. Apakah kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi yang positif dari kecepatan lari terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
2. Untuk mengetahui kontribusi yang positif dari daya tahan kekuatan otot perut terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
3. Untuk mengetahui kontribusi yang positif dari power tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
4. Untuk mengetahui kontribusi yang positif antara kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoretis: memberikan informasi dan keilmuan yang berarti kepada para pembina, pelatih dan atlet lompat jauh mengenai kontribusi kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

2. Secara praktis: dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pelatih atau pembina olahraga dalam mencari bakat (*talent scouting*) atau memilih bibit-bibit atlet lompat jauh yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

#### **E. Pembatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan akurat dalam pelaksanaannya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet cabang olahraga atletik Pelatda PORDA IV Kabupaten Belitung, sebanyak 30 orang. Sedangkan sampel yang digunakan adalah para atlet cabang olahraga atletik nomor lompat jauh Pelatda PORDA IV Kabupaten Belitung, sebanyak 10 orang.

#### **F. Batasan Istilah**

Untuk mendapat data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kecepatan menurut Harsono (1988:216) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini, kecepatan lari yang dibutuhkan oleh seorang atlet lompat jauh dalam melakukan lari awalan.
2. Daya tahan kekuatan menurut Pesurnay (2004:10) adalah kemampuan otot untuk melawan kelelahan yang terjadi karena kerja menahan suatu beban atau mengulangi beban berat atau yang besar. Yang dimaksud dengan daya tahan kekuatan pada penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot perut yang dapat membantu pelompat dalam menjaga dan mempertahankan titik berat badan selama mungkin berada di udara dan persiapan pendaratan.

3. Otot perut yang dimaksud dengan otot perut adalah *rectus abdominis* yaitu otot perut besar.
4. Power menurut Harsono (1988:200) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang dimaksud power pada penelitian ini adalah power tungkai yakni kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan waktu yang cepat pada bagian sendi panggul sampai telapak kaki saat melakukan lompat jauh.
5. Tungkai menurut Damiri (1994:56) adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) dari tubuh yang diukur mulai dari ujung *trachanter major* (bagian atas) sampai telapak kaki pada saat orang berdiri tegak. Sesuai fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat mengerahkan tubuh ke arah atas.
6. Lompat Jauh menurut Ballesteros (1979:54) adalah hasil kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolakan.
7. Gaya Gantung menurut Kosasih (1993:68) yaitu sikap posisi kaki tinggi menggantung di belakang, dada dibusungkan ke muka, sedangkan muka menengadah dan lengan terbuka disamping atas kepala.