

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang Penelitian**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua didunia, karena gerak dasar yang terdapat didalamnya sudah dilakukan sejak jaman peradaban manusia terdahulu dimuka bumi ini, gerakan-gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu, atletik juga dianggap sebagai induk dari seluruh cabang olahraga yang ada didunia. Hampir satu abad lamanya induk organisasi atletik ini berdiri, dari situlah cabang olahraga atletik mulai dikembangkan dan dikenalkan pada masyarakat diseluruh dunia. Kejuaraan-kejuaraan atletik baik itu yang bertaraf internasional maupun yang regional selalu diselenggarakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu meningkatkan kemajuan dan perkembangan cabang olahraga atletik yang menyeluruh didunia.

Lompat jauh tentunya memerlukan kecepatan lari dan kekuatan tungkai yang baik untuk menghasilkan jarak lompatan yang baik. Hal ini sudah terbukti oleh atlet dunia, yaitu seorang pelari cepat (Jessie Owen dan Carl Lewis) yang merupakan atlet nomor lari cepat 100 meter yang juga menjuarai nomor lompat jauh. Dengan demikian dapat diketahui bahwa faktor kecepatan lari sangat mendukung hasil lompatan dalam lompat jauh (Muhamad: 2010).

Dalam nomor lompat jauh terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit. Salah satu yang harus dipahami itu adalah metode-metode latihan yang akan diberikan. Metode yang dimaksud yaitu metode yang bisa mengembangkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang pelompat. Kemampuan tersebut dikembangkan melalui teknik lompatan yang koordinatif, serta

**Heri Muhammad Saefullah, 2013**

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dikembangkan pula kemampuan biomotor, menurut Menurut Sidik (2007: 29) “Komponen kondisi fisik yang terdiri dari empat komponen kondisi fisik dasar, yaitu fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan”. seperti kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*strength*). Kemampuan-kemampuan itu selanjutnya dikembangkan menjadi kekuatan-kecepatan (*power*), dan daya tahan (*endurance*), kemudian dikembangkan menjadi daya tahan kecepatan. Seperti yang dikemukakan Hidayat (1996: 195) bahwa ”kecepatan gerak itu berbanding lurus dengan kekuatan” maksudnya apabila kekuatan seseorang besar maka kemampuan Bergeraknya akan lebih cepat. Jadi semakin kuat kekuatan tungkai maka semakin cepat dalam kecepatan berlari dalam lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat, menurut Kosasih (Prawira, 2012: 35) mengemukakan bahwa:

yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil dalam lompat jauh, yakni dari segi antropometrik dan kondisi fisik. Menurut Hidayat (1999: 5) menjelaskan bahwa “Antropometrik adalah ukuran-ukuran dari bagian yang ada pada struktur manusia yang dapat berupa tinggi badan dan berat badan”. Antropometrik dapat didefinisikan sebagai suatu studi tentang pengukuran tubuh manusia dalam hal dimensi tulang, otot, tinggi badan, berat badan, dan ukuran badan seseorang. Selanjutnya tinggi badan, berat badan dan ukuran tubuh (*Skinfolds* dan *Circumferences*) aktual seseorang ini dapat digunakan untuk tujuan menilai pertumbuhan tubuh seseorang,

**Heri Muhammad Saefullah, 2013**

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

serta dapat berguna sebagai data referensi. Serta kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, seorang atlet tidak akan dapat meraih prestasi puncak apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988: 153) bahwa "Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet".

Prinsip dasar dalam lompat jauh membangun awalan yang secepat-cepatnya dalam melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya kearah depan atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Seperti yang dikemukakan Hidayat (1998: 106) bahwa "Setiap ada aksi terjadi reaksi yang sama besar, berlawanan arah dan bekerja pada satu garis lurus", dari kutipan diatas menerangkan bahwa semakin kuat beban yang dikeluarkan tumpuan yang kuat maka semakin besar pula reaksi yang dikeluarkan.

Latihan kondisi fisik menurut Harsono (2001: 4) "Memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam pertandingan, istilah latihan kondisi fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif, dan bertujuan untuk meningkatkan fungsional seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat". Penguasaan teknik dalam program latihan akan sangat mudah dikuasai, seperti yang dijelaskan Harsono (2001: 4) "Menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih karena latihan teknik, latihan taktik, dan keterampilan, akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali dia tidak akan cepat lelah."

Kekuatan merupakan kapasitas kontraksi dari otot, yang merupakan gerakan otot dari gerakan pertama sampai jarak gerakan sepenuhnya dan mengulangi kemampuan tersebut dengan maksimal. Kekuatan menurut Harsono (2001: 24) adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan”. Dengan demikian semakin kuat melakukan tahanan pada beban, maka semakin kuat juga kemampuan ototnya.

Dari uraian diatas, kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera, dan karena kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh. Dan lebih efisien, memukul lebih keras serta demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Seperti yang dikemukakan Hendrayana (2007: 33) bahwa “apabila kekuatan menolak dan kecepatan lari dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil lompatanpun akan baik pula”. Dari uraian diatas menyatakan bahwa kekuatan otot pada tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil yang baik pada tolakan lompat jauh.

Kecepatan bergerak merupakan kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001: 36) “Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan.

Seperti yang dikemukakan Jonath (Hendrayana, 2007: 33) bahwa:

Lompat jauh merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan data vertikal yang dihasilkan dari kekuatan tolakan kaki, tetapi dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung pada awalan, dan hanya sepertiga

Heri Muhammad Saefullah, 2013

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

bergantung pada tenaga loncat. Kemudian dikatakan bahwa pelompat jauh yang baik harus secepat pelari, mempunyai daya *sprint* seperti peloncat tinggi, dan irama pelari gawang.

Dari penjelasan berikut menjelaskan bahwa kecepatan sangat lebih mempengaruhi hasil lompatan dibandingkan kekuatan. Untuk itu perlu diadakan penelitian dan memperoleh bukti ilmiah yang mendukung mana yang harus banyak dilatih pada atlet lompat jauh apakah antara kekuatan tungkai pada saat melakukan tolakan dan kecepatan lari pada saat melakukan awalan. Hasil penelitian ini dapat menjadi bekal bagi para pelatih dan atlet itu sendiri untuk meningkatkan kinerja kekuatan yang harus dilatih pada atlet lompat jauh sebagai referensi meraih kesuksesan olahraga dikancah internasional. Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan kajian mendalam mengenai kekuatan tungkai kaki dan kecepatan, maka penelitian ini berjudul “Hubungan kekuatan tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh”

### **B. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh?
2. Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh?
3. Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan tungkai kaki dan kecepatan lari dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan tungkai kaki terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh.

Heri Muhammad Saefullah, 2013

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai kaki dan kecepatan lari terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh.

#### **D. Manfaat/Signifikansi Penelitian**

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti, umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Bagi akademisi
  - a. Dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah serta masukan bagi semua orang terutama bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya, serta penelitian dapat dijadikan referensi untuk menentukan latihan kondisi fisik dan sebagai satu pertimbangan dalam penyusunan program latihan dan perkembangan olahraga di Indonesia.
  - b. Sebagai referensi untuk dapat memusatkan bagian atau metode-metode yang harus dilakukan, yakni memusatkan bagian mana yang harus dilatih secara konstan dan terus-menerus untuk memperoleh hasil maksimal bagi atlet.
  - c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga lompat jauh dalam penggunaan pemusatan pelatihan yang baik dapat diterapkan sebaik mungkin guna mendapatkan ketepatan hasil lompatan yang akurat.
2. Bagi praktisi
  - a. Sebagai acuan dalam pelaksanaan pembinaan atlet.
  - b. Meningkatkan kualitas atlet lompat jauh, setelah mendapatkan petunjuk mengenai alternatif latihan yang baik.
  - c. Dapat dijadikan upaya untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama bagi para pelatih, pembina olahraga dan para

atlet lompat jauh untuk meningkatkan keterampilan dalam berlari dengan baik dalam cabang olahraga lompat jauh.

#### **E. Batasan Masalah**

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

1. Batasan konseptual
  - a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan tungkai dan kecepatan lari.
  - b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompatan dalam lompat jauh.
2. Batasan populasi dan sampel
  - a. Populasi pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.
  - b. Sampel adalah mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 sebanyak 27 orang anak laki-laki.