

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat mengingat banyak antusias, anime masyarakat dan perlombaan-perlombaan yang diselenggarakan oleh sekolah atau lembaga serta olimpiade atletik pada tingkat internasional. Mengingat zaman yang semakin modern seperti saat ini, atletik yang dahulu hanya sebagian orang yang mengetahui atau mengenal, kini semakin dikenal oleh kalangan masyarakat pada umumnya bahkan sekarang telah menjadi pembelajaran dalam dunia pendidikan.

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah athlon hingga saat ini masih melekat dalam kata *Pentathlon*, *Heptathlon* dan *Decathlon*. *Pentathlon* atau lima macam lomba di Indonesia lebih akrab disebut sebagai pancalomba. Adapun *Heptathlon* atau tujuh macam lomba lebih dikenal dengan sebutan *saptalomba*. Sementara itu *Decathlon* yang terdiri atas sepuluh macam lomba, lebih populer disebut sebagai *dasalomba*. Beberapa Negara yang menggunakan istilah atletik untuk maksud di atas adalah Inggris (*athletics*), Jerman (*athletic*), dan Perancis (*atletique*).

Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar merupakan dasar-dasar ketangkasan yang dimiliki oleh para atlet dari berbagai cabang-cabang olahraga, karena ketangkasan yang ada dalam atletik merupakan kemampuan dasar yang umumnya dimiliki oleh atlet berbagai cabang olahraga sesuai dengan kebutuhan atau tugas geraknya, mengingat alasan tersebut atletik sering disebut juga sebagai induk atau *Mother of Sport*. Ini selaras dengan pendapat Hendrayana (2007, hlm. 3) bahwa

Karena atletik ini memiliki bentuk kegiatan fisik yang beragam seperti jalan, lari lompat, lempar, dan banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga, maka seringkali atletik disebut sebagai *Ibu* dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) atau *de moeder der sporter* (Belanda).

Pada hakikatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar, dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan

dasar manusia, semenjak manusia itu ada. Nomor lompat (lompat jauh) misalnya, meliputi gerak lari awalan diikuti gerak tolakan kaki, gerak melayang dan gerak mendarat yang dilakukan oleh atlet tanpa bantuan orang lain. Berdasarkan uraian di atas telah jelas, bahwa pada nomor lompat (lompat jauh) yang menjadi sorotan utama yaitu kemampuan atlet yang dipertunjukkan dalam olahraga tanpa bantuan orang lain.

Menurut Ballestros (dalam Hendrayana, 2007, hlm.79) “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua menentukan parabola titik gravitasi”. Penulis dapat menyimpulkan bahwa, di dalam lompat jauh memiliki unsur yang penting sebagai penentuan titik gravitasi yaitu hasil dari kecepatan horizontal ketika melakukan awalan dan daya vertikal yang dihasilkan ketika melakukan tolakan/tumpuan.

Uraian dalam teknik lompat jauh yang telah dipaparkan di atas merupakan deskripsi teknik ideal yang diharapkan dapat dilakukan oleh para *jumpers* (pelompat). Namun demikian kemampuan melakukan teknik seperti itu tidak dengan sendirinya terjadi, akan tetapi seringkali diperlukannya kesabaran, tekun, menyisihkan waktu cukup banyak dan bahkan kadang-kadang hasilnya pun masih tetap kurang memuaskan. Namun demikian, janganlah berkecil hati atau merasa cemas apabila menghadapi kenyataan seperti itu, hal yang terpenting yaitu diperlukannya sebuah prinsip dalam proses pembelajarannya.

Suatu prestasi lompat jauh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik dan non teknik lainnya, dengan demikian tidaklah mungkin seorang atlet mendapatkan prestasi yang baik apabila atlet tersebut tidak melalui proses latihan yang disertai dengan komponen-komponen gerak yang baik pula. Dilihat dari komponen geraknya. Kondisi fisik seseorang dalam lompat jauh dapat dilihat sebagaimana fungsinya. secara fungsional yaitu kecepatan dan *power* tungkai yang dinilai dalam pelaksanaannya memiliki tingkat kesulitan dan dibutuhkannya kesiapan dari atlet tersebut dari kondisi fisik atlet tersebut maupun dari kesiapan mental atlet tersebut.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, bahwa kecepatan pada saat melakukan awalan sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan yang dihasilkan

oleh atlet tersebut, karena pada dasarnya prinsip dari lompat jauh merupakan hasil kecepatan horizontal saat melakukan awalan dan daya vertikal saat melakukan tolakan. Dengan demikian kecepatan harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh karena berperan untuk menciptakan awalan yang baik sehingga hasil lompatan menjadi maksimal.

Kondisi fisik secara fungsional lainnya, yaitu *power* tungkai. Kemampuan dasar yang harus dimiliki pada diri atlet lompat jauh yang berperan penting pada hasil lompatan dalam lompat jauh yang dihasilkan oleh atlet. *Power* tungkai atau daya ledak otot tungkai yang baik dinilai berperan penting untuk menciptakan daya vertikal yang baik dan menciptakan tolakan yang baik pula sehingga hasil lompatan yang dihasilkan oleh atlet lompat jauh dapat maksimal.

Dilihat dari komponen fungsinya tersebut, penulis berkeinginan dan tertarik untuk mengetahui, memahami, serta mengkaji lebih dalam mengenai kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan dan *power* tungkai. Ketertarikan itu menjadi suatu keinginan penulis untuk menindaklanjuti perihal yang berkenaan pada unsur fisiologis (kecepatan dan *power* tungkai).

Pengamatan bermula ketika menyaksikan pelatihan persiapan untuk perlombaan cabang atletik tingkat Sekolah Dasar (SD), khususnya perlombaan cabang atletik nomor “lompat” yaitu “lompat jauh” yang diselenggarakan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Kabupaten Sumedang. Penulis mencoba mengamati hasil lompatan yang dihasilkan oleh seorang atlet tersebut. Kemampuan lompatan yang dimiliki oleh para atlet tersebut bervariasi, terdapat kesamaan lompatan ketika kaki menolak dan juga perbedaan hasil lompatan yang sangat jauh. Hal tersebut mungkin dikarenakan adanya faktor penghambat yang menjadikan atlet tersebut memiliki perbedaan hasil lompatan dalam lompat jauh.

Hasil pengamatan yang telah dilakukan penulis tersebut, timbulah masalah yang merujuk pada hasil lompat jauh seorang atlet, apakah hasil lompatan dalam lompat jauh dipengaruhi dengan adanya dukungan kecepatan dan *power* tungkai?.

Penelitian ini akan dilakukan di 2 (dua) tempat Sekolah Dasar Negeri yang berlokasi di Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang yaitu “SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean” dengan alasan karena kedua SD Negeri ini selain satu Gugus, SD Negeri ini pun tergolong sebagai sekolah yang dinilai

banyak melahirkan bibit-bibit muda bertalenta dalam bidang Olahraga yang salah satunya telah menuai banyak prestasi dalam cabang “Olahraga Atletik” yaitu nomor lompat (lompat jauh).

Berdasarkan paparan di atas penulis akan merealisasikannya ke dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kecepatan dan *Power* Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh” (Penelitian Deskriptif Kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015).

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah kecepatan memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean?
2. Apakah *power* tungkai memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean?
3. Apakah kecepatan dan *power* tungkai memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean?

C. Tujuan Penelitian

Menentukan tujuan penelitian sangat diperlukan dalam melakukan suatu penelitian yang akan dilaksanakan. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, penulis mempunyai tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.
2. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat terhadap siswa, guru, sekolah (Sekolah Dasar), lembaga (Universitas pendidikan Indonesia), peneliti, dan peneliti selanjutnya. Adapun manfaat dari penelitian ini penulis jelaskan, yaitu:

1. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh.
 - b. Meningkatkan perubahan kemampuan siswa terhadap hasil lompat jauh.
 - c. Sebagai upaya peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon atlet lompat jauh.
2. Bagi Guru
 - a. Sebagai bahan ajar suatu perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan hasil lompat jauh.
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi guru pendidikan jasmani tentang hubungan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh.
3. Bagi Sekolah (Sekolah Dasar)
 - a. Dapat memberikan sumbangan positif bagi pembinaan atlet lompat jauh dalam memilih atlet dan pengembangan pola latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan karakteristik siswa dalam lompat jauh serta latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.
 - b. Sebagai peran yang dapat membantu sekolah dalam menggunakan bahan ajar untuk membentuknya suatu prestasi dalam perkembangan pendidikan khususnya dalam bidang lompat jauh.
4. Bagi Lembaga (Universitas Pendidikan Indonesia)
 - a. Sebagai wawasan dan pengetahuan penting tentang hubungan kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh.
 - b. Dapat melengkapi kepustakaan dalam bidang olahraga mengenai hubungan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh.
 - c. Sebagai pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah serta pengkajian baru mengenai hasil lompat jauh.

5. Bagi Peneliti

- a. Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.
- b. Dapat memberikan pengalaman baru dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
- c. Guru pendidikan jasmani dalam upaya peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon atlet lompat jauh.
- d. Sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan hasil lompatan dalam lompat jauh.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya tulis ilmiah serta pengkajian baru mengenai hasil lompat jauh.
- b. Diharapkan agar melakukan penelitian yang selaras seperti penelitian yang dilakukan ini, dengan pengetahuan dan pemahaman yang luas untuk memilih variabel lainnya selain kecepatan dan *power* tungkai sehingga mampu memberikan kontribusi yang baik antara keterkaitannya terhadap hasil lompat jauh.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Pada skripsi ini, penulis menjelaskan tentang “Hubungan antara Kecepatan dan *Power* Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh” (Penelitian Deskriptif Kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang Tahun Ajaran 2014/2015). Penelitian ini terdiri dari lima bab. Lima bab tersebut yaitu bab I pendahuluan, bab II kajian pustaka, bab III metode penelitian, bab IV hasil penelitian dan bab V simpulan, rekomendasi dan saran.

Untuk memahami lebih jelas, berikut penulis paparkan struktur organisasi skripsi yang terdapat pada gambar 1.1, di halaman berikut.



Gambar 1.1
Struktur Organisasi Skripsi