

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti Celtic, Teuton dan Gotsh yang juga digemari oleh orang Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah, dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di daerah, nasional, maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Menurut Satriya dkk (2007:58) mengemukakan bahwa: “Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya”. Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu.

Dede Willianto Pratama, 2014

Kontribusi Kecepatan Lari Awal Dan Kelentukan Tugok Terhadap Hasil Lompatan Nomor Lompat Jauh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama, dan sekolah tingkat menengah.

Nomor lompat pada olahraga atletik dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu lompat horizontal dan lompat vertikal. Nomor horizontal tujuan lompatannya memindahkan titik badan sejauh mungkin melompat di dalam area lapangan lompat atau bak pasir. Nomor lompat horizontal ini terdiri dari nomor lompat jauh dan lompat jangkit. Sedangkan Nomor lompat vertikal bertujuan memindahkan titik berat badan setinggi mungkin yang termasuk dalam lompat ini adalah nomor lompat tinggi dan lompat galah. Bahagia dkk (1999:15), menjelaskan bahwa :

Nomor-nomor lompat dalam atletik adalah lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Tujuan lompat adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin (lompat jauh, lompat jangkit), dan memindahkan titik berat badan setinggi mungkin (lompat tinggi, lompat galah).

Olahraga lompat jauh berkembang pesat di daerah Eropa bahkan sekarang olahraga ini dikenal di seluruh Negara-negara dimuka bumi ini. Dalam kejuaraan nasional maupun internasional. Olahraga ini menjadi salah satu inti dari cabang atletik, oleh karena itu lompat jauh sangat penting peranannya dalam kejuaraan-kejuaraan olahraga nasional maupun internasional. Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya. Menurut Syarifuddin (1992:90) mengemukakan bahwa:

Lompat jauh sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya.

Pada saat pelaksanaannya, pelompat melakukan gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh tubuh. Menurut Kosasih (1985:83) 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”.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh pelompat, yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerak yang didalamnya terdapat aspek teknik yang berhubungan satu sama lainnya seperti; fase awalan (*Approach*), fase tolakan (*Take off*), fase melayang (*Flight*) dan fase mendarat (*Landing*).

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pelompat adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik yang memadai akan menunjang penampilan lompat jauh ketika melakukan lompatan. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi pelompat sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental. (Giriwijoyo, 2007) menyatakan bahwa:

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.

Menurut Sajoto (1990:16) bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari: “1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) kelincahan, 8) koordinasi, 9) ketepatan, dan 10) reaksi”.

Dari sekian komponen fisik yang mempengaruhi hasil lompatan, akan diteliti tentang kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh. Kecepatan lari merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang dapat mempengaruhi hasil lompatan nomor pada lompat jauh, karena dengan kecepatan lari awalan seorang pelompat dapat menambah dorongan tenaga ke depan dan kekuatan pada saat melakukan tolakan atau *take off*. Menurut Dick (1989) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007:73) kecepatan adalah 'kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat'. Jarver (2009:24) mengemukakan bahwa; "Jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan percepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut)".

Selain kecepatan lari awalan, Unsur kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah kelentukan togok. Kelentukan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi optimal. Adapun pengertian kelentukan menurut Sajoto (1990:17): "Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian".

Peranan kelentukan togok atau kelentukan tubuh dibutuhkan pada saat melayang di udara, selain itu juga, kelentukan togok dibutuhkan pada saat akan mendarat. Kelentukan togok mendukung laju kecepatan tubuh ke depan serta dapat menunjang jauhnya tubuh ke depan waktu mendarat. Mengenai kelentukan togok Harsono (1988:163), mengemukakan: "adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tertentu, tendon dan ligamen." Jadi kelentukan togok dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi terutama

sendi-sendi dalam kolumna vertebralis, Sehingga dapat menunjang terhadap jarak hasil lompatan.

Aspek-aspek biomekanika dalam nomor lompat jauh ditentukan oleh jarak dan tinggi lompatan, seperti yang dikemukakan oleh Sidik (2010:57) menyatakan bahwa: “Jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter yaitu, 1) Kecepatan saat bertolak (*velocity at take off*), 2) sudut tolakan (*angle of take off*), dan 3) tinggi titik pusat massa saat bertolak (*height of the centre of mass at take off*).

Prestasi atlet lompat jauh sangat ditentukan oleh fase gerakan meliputi; awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat, oleh karena ke empat fase tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berhubungan dan urutan gerakannya tidak terputus satu dengan lainnya.

Akan tetapi sejauh ini belum diketahui bahwa pelompat yang mempunyai kecepatan lari awalan dan kelentukan togok yang baik belum tentu akan menunjang terhadap hasil lompatan ataupun sebaliknya. Hal inilah yang melatar belakangi permasalahan penelitian ini. Sehingga penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh pada atlet babak kualifikasi pada nomor lompat jauh PASI Kota Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian yang harus dijawab secara ilmiah adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari kecepatan lari awalan terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh?

3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari kecepatan lari awalan dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Menurut Subana dan Sudrajat (2011:71) bahwa: "Penelitian dilakukan karena memiliki tujuan untuk memecahkan permasalahan yang tergambar dalam latar belakang dan rumusan masalah. Karena itu, tujuan penelitian sebaiknya dirumuskan berdasarkan rumusan masalahnya". Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi dari kecepatan lari awalan terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh.
2. Untuk mengetahui kontribusi dari kelentukan togok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh.
3. Untuk mengetahui kontribusi dari kecepatan lari awalan dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis:
 - a. Dapat memberikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi para Pembina olahraga, pelatih, dan atlet lompat jauh mengenai kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan togok terhadap hasil lompatan pada nomor lompat jauh.
 - b. Dapat dijadikan pedoman bagi para Pembina olahraga, pelatih, atlet sebagai salah satu pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya.

Dede Willianto Pratama, 2014

Kontribusi Kecepatan Lari Awalan Dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Lompatan Nomor Lompat Jauh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Secara praktis:

- a. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para Pembina, pelatih, atlet dan lembaga olahraga atletik nomor lompat jauh khususnya.
- b. Dapat dijadikan acuan bagi para Pembina, pelatih, atlet dalam melaksanakan proses pelatihan lompat jauh terutama dalam menyusun metode dan bentuk pelatihan untuk meningkatkan hasil lompatan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab pertama adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang dari penelitian mengenai kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan tokok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Selanjutnya merupakan rumusan masalah yang akan dibahas dalam skripsi. Dalam bab ini juga dipaparkan tujuan penelitian dan pembuatan skripsi serta struktur organisasi skripsi. Bab kedua terdiri dari kajian pustaka, kerangka penelitian, dan hipotesis penelitian sehubungan dengan kontribusi kecepatan lari awalan dan kelentukan tokok terhadap hasil lompatan nomor lompat jauh. Bab ketiga menjabarkan mengenai metode penelitian yang didalamnya berisi tentang lokasi, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian, definisi oprasional, instrumen penelitian, pelaksanaan pengumpulan data, dan prosedur pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam skripsi ini. Kemudian Bab keempat memaparkan mengenai hasil penelitian, dimana terdiri dari dua hal utama yaitu pengolahan dan analisis data yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan. Bab kelima merupakan kesimpulan dan saran terhadap hasil analisis temuan penelitian