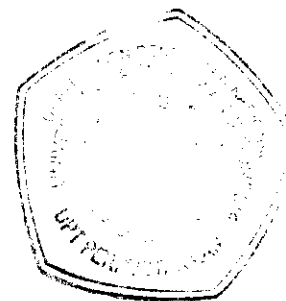


BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Lompat jangkit adalah salah satu dari beberapa nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang bertujuan mencapai jarak horizontal yang sejauh-jauhnya melalui gerakan melompat yang terdiri dari tiga lompatan yaitu jingkat, langkah dan lompat.

Dalam pelaksanaan lompat jangkit, tungkai merupakan subyek gerak yang menentukan hasil lompatan. Dalam hal ini peran tungkai tidak saja menahan berat badan dan gaya gravitasi melainkan harus dapat mengangkat dan mengatasinya ke arah depan atas secara eksplosif.

Berkenaan dengan peran tungkai tersebut maka otot tungkai harus memiliki power karena dinyatakan sebagai salah satu faktor yang dibutuhkan dalam nomor lompat jangkit. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (1988: 200) sebagai berikut:

Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball. juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki. seperti nomor-nomor lompat dalam atletik.

Faktor lain yang turut menentukan hasil lompatan adalah panjang tungkai. Hal ini didasarkan pada tinjauan biomekanika yang menyatakan bahwa tinggi titik berat badan akan mempengaruhi lintasan parabola dari suatu lompatan yang selanjutnya menentukan jarak lompatan yang dicapai. Berkaitan dengan hal tersebut Sofwanhadi (1984:76) menjelaskan:

Bila suatu benda dilemparkan ke depan, maka kecepatan awalnya berbanding langsung dengan panjang radius. Benda yang dilemparkan ialah peluru, lembing, atau tubuh pelompat jauh. Sebagai radius pada hal-hal tersebut ialah panjang lengan pelempar lembing atau panjang tungkai pelompat jauh.

Lebih lanjut Ballesteros yang dialih bahasa oleh PASI (1979:54) menjelaskan, “Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan.” Artinya secara teknis jarak lompatan yang dicapai oleh pelompat jangkit ditentukan oleh kecepatan lari saat awalan dan sudut tolakan pada masing-masing fase tolakan. Kecepatan lari awalan dan sudut tolakan ditentukan pula oleh power tungkai dan panjang tungkai. Power tungkai berperan pada saat lari awalan yaitu untuk memperoleh frekuensi yang tinggi dan pada saat tolakan untuk memperoleh daya dorong yang relatif besar. Sedangkan panjang tungkai berperan pada saat lari awalan yaitu untuk memperoleh jarak langkah (pace) yang panjang dan pada saat tolakan untuk mencapai titik ketinggian sudut tolakan tersebut.

Beberapa penjelasan tersebut di atas menunjukkan adanya landasan teori tentang hubungan antara power tungkai dan panjang tungkai dengan tuntutan nomor lompat jangkit. Hubungan tersebut didasarkan pada hasil analisis gerak dan unsur-unsur yang menyebabkan gerak tersebut.

Seseorang yang ingin menekuni nomor lompat jangkit harus mempertimbangkan dan memperhatikan hal-hal yang menjadi prasyarat nomor tersebut diantaranya faktor kondisi fisik khususnya power tungkai dan faktor antropometris (struktur tubuh) khususnya panjang tungkai. Power bersifat nisbi atau relatif tergantung dari latihan yang dilakukan, sedangkan antropometris merupakan faktor pembawaan lahiriah seseorang dari sistem kerangkanya sehingga tidak dapat dikembangkan, maka

dalam proses pembinaan hendaknya dijadikan patokan pertama untuk spesialisasi cabang olahraga.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa untuk mendapatkan atlet potensial yang memiliki struktur tubuh dan kemampuan fungsi fisiologis yang sesuai dengan prasyarat nomor lompat jangkit relatif sulit, maka pembinaan dilakukan berupa optimalisasi potensi yang ada. Oleh karena itu proses pelatihan yang diberikan menitik beratkan pada pemberdayaan faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini dilakukan untuk menutupi kekurangan-kekurangan yang ada.

Berkaitan dengan keadaan tersebut di atas maka upaya-upaya pembinaan dalam rangka membantu atlet mencapai prestasi yang maksimal mengalami keterhambatan. Kendala dalam pembinaan atlet tersebut disebabkan adanya kesenjangan antara tuntutan atau kebutuhan dengan kondisi yang ada. Untuk mengetahui besarnya pengaruh dari kekurangan-kekurangan tersebut terhadap hasil atau prestasi yang dicapai maka perlu diadakan penelitian. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk melakukan penelitian tentang kontribusi power tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit. Dengan penelitian ini diharapkan menemukan besarnya kontribusi dari masing-masing variabel (power tungkai dan panjang tungkai) terhadap hasil lompat jangkit, sehingga pada proses pembinaan selanjutnya dapat menetapkan hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka timbul permasalahan dalam penelitian ini yang penulis jabarkan sebagai berikut:

1. Masalah umum: Bagaimanakah kontribusi power tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung ?
2. Berdasarkan masalah umum di atas, maka masalah khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - 1) Berapa besar kontribusi power tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung ?
 - 2) Berapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang kita lakukan sudah pasti mempunyai tujuan sesuai dengan rumusan masalah penelitian, maka tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: mengungkapkan kontribusi power tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung.

Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengungkapkan kontribusi power tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung.
2. Mengungkapkan kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa SMU Kartika Candra I Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang, masalah penelitian, dan tujuan penelitian, maka manfaat yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis sebagai informasi dan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan pembina olahraga atletik dalam proses pembinaan dan pengembangan olahraga atletik, khususnya nomor lompat jangkit
2. Secara praktis dijadikan acuan atau bahan pertimbangan bagi para guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi nomor lompat jangkit di SMU.

E. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari kesalahfahaman tentang penelitian yang dilakukan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi power tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa di SMU Kartika Candra I Bandung
2. Sampel penelitian ini adalah siswa putera kelas 2 SMU Kartika Candra I Bandung.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar atau postulat adalah merupakan titik tolak dalam mengembangkan penelitian dan tidak perlu diragukan lagi kebenarannya. Oleh karena itu setiap penelitian selalu dilandasi dengan anggapan dasar seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1994: 38) sebagai berikut: "Anggapan dasar, asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini menjadi titik pangkal, titik di mana tidak lagi menjadi keraguan penyelidik".

Gerakan melompat dan segala macam gerak yang sifatnya eksplosif pada dasarnya cepat melelahkan, sebab gerak yang eksplosif memerlukan pengerahan tenaga yang relatif besar. Hal ini dikemukakan Hidayat (1990:53) bahwa: "Semua gerakan yang eksplosif memerlukan tenaga yang besar."

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor lompat yang gerakannya bersifat eksplosif dan relatif sulit. Faktor kesulitan yang dimaksud adalah pembagian proporsi yang sesuai dengan tuntutan gerak lompat jangkit itu sendiri, seperti dijelaskan oleh Ballesteros (1979:59) bahwa, "Trajektori lompatan berbeda-beda secara proporsional dipengaruhi oleh kecepatan yang umumnya menurun pada setiap lompatan. Karena itu hal ini perlu diimbangi dengan pengangkatan vertikal yang lebih besar pada tolakan berikutnya. Oleh sebab itu setiap parabola berikutnya cenderung tinggi." Artinya untuk memenuhi hal tersebut pelompat harus mampu mengatur kecepatan gerak, kekuatan tolakan tiap lompatan dan parabola yang proporsional sehingga tuntutan tersebut yang menyebabkan nomor lompat jangkit menjadi relatif sulit. Hal ini terjadi karena lompat jangkit merupakan satu rangkaian dari tiga macam gerakan melompat yaitu berjingkat, melangkah, dan melompat yang harus dilakukan secara berurutan dengan irama yang berbeda.

Tentang lompat jangkit ini Adisasmita (1991:128) menjelaskan sebagai berikut:

Lompat jangkit bisa juga disebut lompat tiga, tetapi kalau dilihat gerakannya lebih tepat kalau disebut : jingkat, langkah, lompat. Lompat jangkit memang terdiri dari tiga bagian yaitu : jingkat, langkah, dan lompat yang harus dilakukan secara berturut-turut dengan satu tumpuan pada balok tumpuan.

Berkenaan dengan tujuan lompat jangkit yaitu mencapai jarak horisontal yang sejauh-jauhnya melalui tiga gerakan melompat, maka subyek gerak yaitu tungkai harus memiliki power yang relatif besar. Hal ini dikarenakan power tungkai dibutuhkan pada saat melakukan tolakan baik tolakan pertama berupa jingkat, tolakan kedua berupa langkah maupun tolakan ketiga berupa lompat. Mengenai power oleh Harsono (1988: 200) dijelaskan bahwa "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan

kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat.” Sedangkan mengenai pentingnya power bagi aktivitas olahraga dijelaskan oleh Dick (Harsono, 1988:199) bahwa, “Power atau elastic strength, penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif seperti sprint, lari gawang, nomor-nomor lempar, dan lompat dalam atletik.” Lebih lanjut oleh Harsono (1988:200) dijelaskan bahwa,

Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif, seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball. Juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor lompat dalam atletik.

Panjang tungkai turut menentukan jauhnya lompatan dalam nomor lompat jangkit, karena tinggi badan dan titik berat badan seseorang menentukan sudut elevasi lompatannya. Hidayat (1990:37) menjelaskan, “Tinggi seseorang (tinggi H) ikut menentukan jarak R (Result), artinya makin tinggi seorang atlet, makin besar jarak R (Result).”

Berdasarkan uraian tentang pentingnya power dan panjang tungkai maka penulis beranggapan dasar sebagai berikut:

1. Power tungkai dan panjang tungkai merupakan faktor yang mempengaruhi jarak horisontal dalam lompat jangkit.
2. Kualitas power tungkai dan panjang tungkai menentukan hasil lompat jangkit.

G. Hipotesis

Berdasar anggapan dasar tersebut di atas penulis dapat menarik kesimpulan sementara bahwa power tungkai dan panjang tungkai diduga memegang peranan penting dalam menentukan hasil lompatan yang dilakukan siswa dalam lompat jangkit

dan terdapat hubungan atau korelasi yang berarti antara power tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jangkit.

H. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda, sehingga dapat menimbulkan salah pengertian. Oleh karena itu penulis mengemukakan istilah-istilah penting dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Power menurut Harsono (1988:200) adalah kemampuan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
2. Tungkai menurut Damiri (1992:49) adalah anggota tubuh bagian bawah yang terdiri dari tungkai atas, tungkai bawah dan kaki.
3. Hasil menurut Poerwadarminta (1984:348) adalah sesuatu yang diadakan oleh usaha, pendapatan, perolehan, buah, akibat, kesudahan.
4. Lompat Jangkit menurut Dirjen PLS, Pemuda dan Olahraga (1982 :158) adalah nomor semacam lompat jauh, akan tetapi lepas dari balok atau papan tumpuan harus berjingkat dahulu disusul melangkah dan terakhir melompat.
5. Siswa menurut Poerwadarminta (1984:955) adalah pelajar (pada akademi dsb).

