

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Olahraga merupakan bagian integral bagi pengembangan keolahragaan nasional. Hal ini tercantum dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa olahraga merupakan hak setiap warga Negara Indonesia. Hal tersebut bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, dan pengenalan lingkungan, bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Muhajir, 2014: 57). Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengesahkan kemauan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Rahman, 2014: 1).

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer adalah atletik yang terdiri dari lari lempar, lompat, dan jalan (Nenggala 2008:33). Atletik adalah event asli dari olimpiade pertama tahun 776 sebelum masehi dimana satu-satunya event adalah perlombaan lari. Ada beberapa permainan “*Games*” yang digelar era

klasik eropa : *Panhellenik Games* *the Pyhian Game* (dimulai sebelum masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun. *The Isthmian Game* (dimulai 523 sebelum masehi) digelar di *Ishmus dari corint* setiap dua tahun. *The roman gamememakai* perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga *Etruscan* memakai pertempuran galiatorial, yang sama-sama 527 sebelum masehi digelar di Delphi tiap empat tahun. *The Nemean Games* (dimulai 51 memakai panggung). Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa Kelt, Teutonik, dan Golth yang juga digemari orang Roma. Tetapi olahraga ini sering dihubungkan dengan kepelatihan tempur. Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih berlari bertarung, bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di era resmi maupun tidak resmi (Nenggala, 2008:33).

Khomsin (2011: 9-10) nomor lompat dalam atletik dibagi menjadi lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Lompat tinggi untuk lompat tinggi tanpa menggunakan palang atau menggunakan pipa yang elastis sebagai palang dapat dilakukan sebagai aktivitas seluruh kelas, lompat jangkit walaupun sebelumnya merupakan nomor untuk putra, lompat jangkit menjadi lebih populer bagi atlet putri, dan dapat menganggapnya sebagai nomor untuk putra dan putri, lompat tinggi galah lompat galah jarang dimasukkan dalam aktivitas kelas, nomor ini biasanya diajarkan aktivitas tempat dengan didampingi asisten, lompat jauh bak yang besar merupakan salah satu peningkatan yang paling sederhana dan paling murah yang dapat digunakan untuk melengkapi pengajaran atletik dalam lompat jauh

Djumindar (2001:12) mengungkapkan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertikal* yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kaki kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi. Sedangkan Aip Syarifudin (1992: 90) lompat adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai yang sejauh-jauhnya.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai resiko antara jarak dan waktu (Jarver, 2010:35). Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak (Ismaryati, 2011:57). Kecepatan lari kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dalam berjalan, berlari untuk mencapai waktu yang sesingkat-singkatnya demi menempuh hasil yang sebaik-baiknya, selain kecepatan lari yang menunjang jauhnya suatu lompatan yaitu *power* tungkai.

Salah satu komponen yang menunjang dalam pelaksanaan aktivitas olahraga seseorang adalah *power* (daya ledak). Daya ledak adalah kemampuan mengatasi hambatan dalam kecepatan kontraksi otot yang tinggi (Harre, 2008). Berdasarkan spesifikasinya. *Power* tungkai adalah kemampuan otot untuk

meledakkan tenaga pada tungkai secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dengan demikian *power* tungkai sangat mempengaruhi tolakan pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok, untuk dapat melakukan tolakan dibutuhkan *power* tungkai yang kuat. Selain *power* tungkai, kecepatan pada saat melakukan awalan lari juga sangat membantu daya ledak (*power*) otot pada saat melakukan tolakan, kekuatan yang dihasilkan dari tolakan merupakan hasil gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Pada saat menolak sebaiknya menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan tolakan untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal. Atas dasar asumsi diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi ilmiah mengenai apakah terdapat hubungan kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh siswa tersebut.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Harjanto (2003). Hubungan indek masa tubuh dengan tolakkan cabang olahraga atletik nomor tolak peluru siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purwonegoro Banjarnegarahasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini tidak memiliki hubungan dikarenakan indeks masa tubuh siswa beragam dan tidak ideal di atas rata-rata. Sukma. (2014) Hubungan indek masa tubuh, daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan hasil lompat jauh siswa kelas X SMK negeri Karang Anyar Bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peneliti ini memiliki tingkat hubungan sebesar 68% dengan nilai $0,7,98 > 0,344$). Kedua penelitian di atas dapat dijelaskan memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan metode korelasi. Sementara perbedaannya adalah terletak pada variabel penelitian, subjek penelitian, waktu dan tempat penelitian.

Berdasarkan hasil pengamatan khususnya pada cabang olahraga atletik di SMK Negeri 3 Palembang setiap cabang olahraga memiliki cabang karakteristik tertentu. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh. Melihat dari gerakan yang dilakukan oleh beberapa siswa tersebut, mulai dari perkenaan lari sampai melompat di udara untuk kemudian mendarat hal yang paling sulit di alami oleh siswa dalam mencapai jauhnya lompatan membawa tubuh berlari dengan cepat dan melompat dengan sekuat-kuatnya. Menurut Harsono pentingnya *power* tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh dikarenakan pada saat tolakan melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan. *power* tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada panutulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau *power* otot tungkai. kecepatan lari menjadi bagian yang harus diperhatikan mengingat kecepatan lari mampu menghasilkan tumpuan yang maksimal sehingga mampu melayang diudara.

Berdasarkan kajian tersebut merupakan pedoman bagi penulis dalam memahami topik yang akan dibahas dalam penelitian ini dengan judul : Hubungan Kecepatan Lari dan *Power* Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan penelitian sebagai berikut.

1. Adakah hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
2. Adakah hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
3. Adakah hubungan antara kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dalam olahraga lompat jauh pada siswa SMK Negeri 3 Palembang;
2. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dalam olahraga lompat jauh pada siswa SMK Negeri 3 Palembang;
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Negeri 3 Palembang;

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis

a. Manfaat teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam cabang olahraga lompat jauh.
2. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan informasi untuk menentukan latihan yang cocok mengenai kecepatan lari dan *power* tungkai.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan lompat jauh.

2. Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam melatih atlet melaksanakan lompat jauh.

3. Pengurus Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Sumatera Selatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu masukan untuk melatih atlet untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan dengan masalah serupa pada masa yang akan datang.