

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berkat perjuangan tim maupun diri sendiri (malatesta, *et al*, 2003). Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Kegiatan olahraga diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Oleh karena itu kegiatan olahraga sekolah dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran sebagai sarana penunjang pertumbuhan dan peningkatan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat.

Cabang olahraga lompat jauh sebagai bagian dari atletik, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (power tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dari olahraga atletik. Sebagai cabang dari olahraga atletik, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan-gerakan dasar atletik yaitu gerakan dari dalam menempuh awalan untuk memberikan daya tolakan yang maksimal dan gerakan melompat kelanjutannya untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Berdasarkan pengertian dari Muhajir, (2009) lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Awalan dalam lompat jauh merupakan gerakan lari yang dimulai dari keadaan start berdiri dan kemudian berlari dengan kecepatan yang semakin meningkat dari titik awal berdiri sampai dengan batas tolakan untuk memberikan daya dan dorongan semaksimal mungkin sebelum mengalihkan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical melalui tolakan pada papan tumpuan di depan bak lompatan.

Bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan pada papan tumpuan salah satunya latihan pola langkah. Pola langkah merupakan macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan keseimbangan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.

Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan pola langkah yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive* (Radcliffe & Farentinos, 2002).

Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang di inginkan, maka perlu di ketahui beberapa factor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam cabang olahraga atletik

Faktor-faktor tersebut antara lain ddalah sebagai berikut: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan tehnik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara. Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan pola langkah untuk menuingkatkan kecepatan, keseimbangan dan ketepatan pada papan tumpuan.

Di kampus minat mahasiswa perlu dikembangkan sehingga mahasiswa menjadi senang terhadap atletik, penampilan seorang mahasiswa dalam melakukan lompat jauh bisa dianalisa dalam sudut pandang kinesiologi atau ilmu gerak dan dari sudut pandang *biomekanika* (ilmu yang mempelajari tentang kekuatan *internal* atau *eksternal* yang bekrja dalam tubuh mahasiswa serta akibat yang ditimbulkan dalam kekuatan tersebut).

Dari uraian diatas maka penulis pada penelitian ini mengangkat judul sebagai berikut :
“Pengaruh Latihan Pola Langkah Terhadap Ketepatan Awalan Papan Tumpuan Pada Hasil Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Mahasiswa Penjaskes Semester 11C.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya keterampilan melakukan pola langkah sehingga perlu diberikan latihan ketepatan
2. Seberapa besar antara latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada mahasiswa penjaskes semester 11C.
3. Faktor apa yang mempengaruhi latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada mahasiswa penjaskes semester 11C.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “ apakah ada pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada mahasiswa penjaskes semester 11C”?

D. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pola Langkah Terhadap Ketepatan Awalan Papan Tumpuan Pada Hasil Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik pada mahasiswa penjaskes semester 11C.

E. Manfaat penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori atletik pada umumnya dan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pola Langkah Terhadap Ketepatan Awalan Papan Tumpuan pada Hasil Lompat Jauh khususnya.

2. Secara praktis

1) Bagi sekolah

- a) Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh.
- b) Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan atletik nomor lompat jauh gaya menggantung di sekolah.
- c) Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya lompat jauh.

2) Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian bentuk-bentuk latihan pola langkah terhadap hasil lompat jauh

3) Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yakni mendapatkan pengalaman berharga yang merupakan latihan berpikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjaskes mengenai latihan pola langkah terhadap hasil lompat jauh.