

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai oleh umat manusia membawa dampak positif bagi masyarakat, salah satu bidang ilmu pengetahuan tersebut adalah olahraga., sehingga olahraga menjadi kajian penelitian yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Kemajuan olahraga terus tumbuh kembangkan baik prestasi maupun dalam peranannya di bidang kesehatan. Bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang yang maju menuju arah modernisasi, sehingga tidak mengherankan kalau pembangunan disegala bidang terus digalakkan. Pembangunan dibidang pendidikan misalnya, mencakup dibidang pendidikan olahraga dan prestasi.

Salah satu arah dari pola pembangunan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga. Oleh karenanya maka setiap individu yang telah memiliki cabang olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah-masalah yang merupakan hambatan demi terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi. Persaingan olahraga prestasi dewasa ini makin ketat. Prestasi bukan lagi milik perorangan tapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh Negara melalui menteri pemuda dan olahraga dalam meningkatkan prestasi atletnya sehingga dapat mengangkat nama suatu bangsa yaitu bangsa Indonesia yang kita cintai ini.

Peningkatan olahraga prestasi sebenarnya adalah sesuatu hal yang selalu di permasalahan. Permasalahan akan selalu ada oleh karena itu tidak ada habis-habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu tertentu berubah serta cenderung maju dan meningkat.

Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan

kadang - kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai di manakah batas prestasi suatu cabang olahraga atletik khususnya dinomor lari akan berakhir.

Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga. Dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan mental, dan Kematangan juara.

Menurut Syarifuddin, (1992:59) atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno sampai dewasa ini. Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat jauh yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor lompat gaya jongkok, gaya lenting, gaya jalan di udara. Selain penguasaan teknik - teknik di atas, struktur tubuh juga sangat penting menjadi perhatian dalam membina cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Karena struktur tubuh mempunyai adil yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi olahraga. Misalnya saja dengan panjang tungkai yang memadai serta keserasian dengan kekuatan otot tungkai akan lebih baik dalam cabang olahraga tertentu. Struktur tubuh yang dimiliki seseorang mempengaruhi setiap aktivitasnya dalam olahraga, karena struktur tubuh yang dimiliki biasanya dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimilikinya.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok maka terlihat dengan jelas bahwa unsur struktur tubuh sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk

mendapatkan hasil yang baik dan terarah diantaranya adalah: tinggi badan, berat badan, lingkaran paha dan panjang tungkai. Struktur tubuh seseorang ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang yang panjang demikian pula sebaliknya. Tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Berkaitan dengan maksud itu, menurut Yance Tulalessy (1999:8), mengemukakan bahwa: “Semakin panjang tulang akan memberikan kemungkinan gaya yang lebih besar sesuai dengan sistem tuas atau pengungkit”. Orang yang tinggi memiliki tulang yang panjang dan juga ditunjang oleh tungkai yang panjang. Tungkai yang panjang dalam melakukan aktivitas misalnya melakukan lari akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas dari pada sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anwar Pasau (1988:81), bahwa: Orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain-lain, lebih baik daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek. Dengan demikian struktur tubuh sangat penting dalam pencapaian dan keberhasilan seseorang atlet secara maksimal dalam suatu cabang olahraga.

Dengan adanya panjang tungkai pada tubuh manusia maka diduga dapat menghasilkan peningkatan lompat jauh pada siswa. Unsur fisik ini salah satu yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih, guru dan dosen dalam melatih kecepatan lari 30 meter untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa atau atlet. Untuk itu seorang siswa harus dapat memahami dengan baik unsur-unsur komponen fisik, sehingga dapat melakukan gerakan yang optimal. Fenny K.S. yang dikutip oleh Sultan (1995:71) mengatakan kriteria pencapaian prestasi atlet pada cabang olahraga yang terdiri dari ukuran dan bentuk antropometrik tubuhnya, kondisi jantung, kekuatan otot, kecepatan, power, kelincahan, fungsi paru-paru, koordinasi, waktu bereaksi, dan keseimbangan

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah bak lompat atau tempat pendaratan. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Seperti yang

diungkapkan Muhajir (2006: 40) tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke bak pendaratan, dengan cara berlari secepatcepatnya kemudian, menolak, melayang di udara, dan mendarat.

Lompat jauh gaya jongkok dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, sikap badan dan kordinasi semua unsur gerakan tubuh. Dan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai ini ialah latihan lari 30 meter. Salah satu penunjang kekuatan otot tungkai didalam peningkatan hasil lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putera MA. Al-Falah Limboto Barat.*

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah antara lain sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra, Apakah ada hubungan perbedaan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra, dan Hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok?

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara lari 30 meter dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara lari 30 meter dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan epelatihan olahraga.
2. Bertambahnya pengalaman dan wawasan bagi peneliti dan siswa yang merupakan sampel penelitian
3. Sebagai saran informasi kepustakaan serta refrensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.