

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam membangun suatu bangsa. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, harga diri atau martabat dari suatu bangsa akan menjadi lebih baik di mata bangsa atau negara-negara lain. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidaklah mudah dalam meraihnya. Harus ada usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras dari semua pihak yang terlibat di dalamnya, baik bagi atlet, pelatih, maupun faktor-faktor pendukung lainnya. Dalam upaya meningkatkan kematangan bagi seorang atlet, harus diadakan pembinaan dari usia yang sedini mungkin. Pembinaan dalam cabang olahraga mutlak diperlukan agar dapat berprestasi dengan baik di kelak kemudian hari. Sebab suatu prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul, yang apabila kita lakukan pembinaan dengan baik.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, mulai dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik dalam lompat jauh merupakan unsur pokok untuk dapat mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Unsur-unsur teknik dasar dalam lompat jauh adalah meliputi, awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Masalah ukuran postur tubuh beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi

olahraga yang tinggi. Potensi antropometri menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki dan ada pada atlet sering kurang mendapat perhatian dari para pelatih olahraga. Potensi antropometri yang baik akan menunjang sesuatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal dalam suatu olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga. Tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak. Tinggi badan merupakan bagian dari antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal dari telapak kaki sampai ujung kepala. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek. Aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh seperti halnya tinggi badan adalah salah satu penentu pencapaian kemampuan dalam olahraga. Tinggi badan pada pelompat jauh banyak mempengaruhi jaraknya. Karena lompat jauh merupakan olahraga atletik cabang lompat yang pelompatnya harus melompat sejauh mungkin untuk menghasilkan jarak yang diharapkan.

Panjang tungkai adalah jarak vertikal telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari komposisi tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dengan kelincahan. Tungkai dibentuk oleh tulang tungkai atas/paha (os.femoris/femur), tulang tungkai bawah yang terdiri tulang-tulang tungkai bawah yang terdiri tulang kering (os.tibia) dan tulang betis (ossa pedis/foot bones). Tungkai merupakan anggota gerak tubuh yang memiliki peran berdasarkan titik pusat perputaran untuk melakukan gerakan. Kerangka tubuh manusia tersusun atas sistem pengungkit. Pengungkit adalah suatu batang yang kaku bergerak dalam suatu busur lingkaran mengitari sumbunya maka geraknya disebut gerak rotasi atau angular. Pada waktu obyek bergerak dalam lintasan busur maka jarak yang ditempuh oleh tiap titik yang ada disepanjang batang pengungkit akan berbeda satu sama lainnya. Artinya makin dekat letaknya titik itu dari sumbu geraknya makin kecil gerakannya. Makin jauh letaknya titik itu dari sumbu geraknya makin besar jaraknya. Gerakan tungkai merupakan ayunan atau gerak bandul. Bila tungkai bergerak pada sumbu panjangnya, ia merupakan gerak putar. Semua gerakan ini diberi nama menurut

bidang anatomis dan sumbu koordinatnya. Obyek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar daripada objek yang bergerak pada ujung radius yang pendek, jika kecepatan angularnya dibuat konstan. Makin panjang radius makin besar kecepatan linearnya.

Pencapaian kualitas fisik yang prima membutuhkan strategi dan cara yang tepat dalam penerapan program latihan, kualitas fisik yang prima yang dimiliki seorang pelompat jauh membantu penampilan atlet dalam melompat. Salah satu komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga lompat adalah kecepatan. Kecepatan merupakan komponen pokok yang dimiliki pelompat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tenaganya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam latihan maupun perlombaan, kecepatan bergerak memiliki peran penting. Seseorang yang memiliki kecepatan, maka tingkat mobilitas dalam kerjanya akan lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada faktor-faktor yang dapat mendukung kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yaitu tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan. Ketiga komponen tersebut diduga memiliki hubungan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Namun belum diketahui seberapa besar hubungan antara tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori dan praktik melalui tes dan pengukuran terhadap komponen-komponen tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh khususnya siswa putra SMP Negeri 1 Kabila, diperlukan bentuk latihan yang dapat meningkatkan penguasaan teknik sekaligus meningkatkan kemampuan fisik yang diperlukan untuk lompat jauh.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Tinggi Badan, Panjang Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperlukan kondisi fisik yang baik.
2. Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, perlu diperhatikan tinggi badan, panjang tungkai serta kecepatan setiap pelompat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan tinggi badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?
2. Adakah hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?
3. Adakah hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?
4. Adakah hubungan tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Hubungan tinggi badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
4. Hubungan tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, guru olahraga, maupun bagi siswa yang dijadikan objek penelitian, antara lain:

1. Dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi siswa putra SMP Negeri 1 Kabila. Sehingga dapat mendukung prestasi dalam lompat jauh gaya jongkok.
2. Dapat dijadikan masukan dan pedoman bagi guru SMP Negeri 1 Kabila dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk memilih latihan yang efektif guna meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.