

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik ialah salah satu cabang olahraga yang sudah lama ada. Sebutan atletik yaitu kata yang berasal dari sebuah kata *Athlon* yang berarti berlomba. Menurut Arisma et al., (2017) Atletik ialah aktifitas fisik atau olahraga yang di dalamnya mencakup gerakan-gerakan alamiah manusia yang dinamis dan harmonis pada kehidupan sehari-hari seperti lempar, lari, lompat, dan jalan. Atletik sering disebut sebagai induk dari seluruh cabang olahraga karena di dalamnya terdapat gerakan-gerakan yang menjadi dasar dari cabang olahraga lainnya seperti berlari, berjalan, melempar, dan melompat (Setiawan & Hutomo, 2020).

Cabang olahraga atletik di dalamnya terdapat beberapa kategori perlombaan yang berupa jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada kategori jalan terdapat nomor perlombaan jalan cepat. Pada kategori lari terdapat nomor perlombaan lari sprint, lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, dan lari estafet. Pada kategori lempar terdapat nomor perlombaan lempar cakram, tolak peluru, lempar martil, dan lempar lembing. Sedangkan pada kategori lompat terdapat nomor perlombaan lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Berbagai nomor-nomor perlombaan tersebut tentunya memiliki peraturan sendiri-sendiri dalam menentukan pemenangnya.

Lompat jauh ialah salah satu nomor perlombaan pada cabang atletik nomor lompat. Dalam lompat jauh memiliki berbagai gaya dalam melakukannya untuk menunjang tercapainya hasil lompatan dengan jarak yang jauh. Berbagai gaya lompat jauh tersebut ialah gaya berjalan di udara, gaya jongkok, dan gaya menggantung. Berbagai gaya dalam lompat jauh tersebut memiliki tujuan agar ketika melayang di udara tubuh dapat mempertahankan posisinya tetap berada di udara dan tidak terjatuh sebelum waktunya pendaratan.

Lompat jauh ialah sebuah rangkaian gerakan untuk melompat dengan mengangkat kedua kaki yang bertujuan membawa seluruh tubuh melayang di udara dalam waktu yang lama, dilakukan secepat mungkin yang diawali dengan awalan lari dan tolakan agar mampu menghasilkan jarak yang sejauh-jauhnya (Azhari et al., 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Paturohman et al., (2018) bahwa lompat jauh memiliki rangkaian dari awalan berlari, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan.

Dalam menghasilkan lompatan yang jauh perlu didukung oleh kemampuan fisik yang mumpuni demi menunjang lompatan dari sikap awalan hingga mendarat. Karena disamping penguasaan teknik, taktik, serta strategi, lompat jauh juga membutuhkan kelengkapan kondisi fisik. Menurut Rusli & Saman (2018) bahwa kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi merupakan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh.

Lompat jauh sendiri telah masuk dalam pembelajaran di sekolah-sekolah pada mata pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani) khususnya pada materi atletik. Pada materi lompat jauh tersebut para peserta didik dituntut untuk dapat melakukan rangkaian lompat jauh dari awalan hingga mendarat dengan baik dan benar serta mampu menghasilkan jarak yang jauh. Lompat jauh gaya jongkok menjadi salah satu teknik lompat jauh yang diberikan dan diajarkan. Lompat jauh gaya jongkok ialah gerakan dalam melakukan lompat jauh ketika melayang di udara kedua kaki diayunkan ke arah depan hingga seperti orang berjongkok (Sobarna et al., 2019).

Dalam menunjang kemampuan lompat jauh yang baik dan benar sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh siswa harus mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik yang mereka miliki terutama pada kecepatan dan power otot tungkai. Karena menurut Arisma et al., (2017) dalam menghasilkan lompatan yang jauh harus menguasai teknik dengan baik, selain itu harus memiliki kecepatan dalam berlari yang cepat dan power otot tungkai yang baik untuk melaksanakan tolakan sebagai

faktor kondisi fisik utama dalam lompat jauh. Kecepatan yaitu sebuah kemampuan dalam melaksanakan gerakan sejenis yang dilakukan secara terus-menerus dalam satuan waktu yang sangat singkat (Paturuhman et al., 2018). Sedangkan power otot tungkai yaitu kecepatan kontraksi otot pada tungkai kaki yang sangat tinggi dalam mengatasi beban atau tahanan yang diterimanya (Azhari et al., 2017).

Berdasarkan dari penjelasan yang telah diuraikan tadi maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik terutama kecepatan lari & power otot tungkai yang dimiliki para siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar. Selain hal tersebut, peneliti juga ingin mengetahui adakah kontribusi dari kecepatan lari & juga power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar sebagai acuan kebugaran fisik yang dimiliki oleh siswa SMK N 2 Karanganyar untuk dapat melaksanakan pembelajaran di sekolah. Sehingga peneliti memberi judul penelitiannya dengan “Kontribusi Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMK N 2 Karanganyar”.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana latar belakang yang dijabarkan sebelumnya, sehingga dapat diidentifikasi masalahnya sebagaimana berikut ini : factor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kontribusi kecepatan lari dan power otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembahasan dalam penelitian yang dilakukan agar lebih terarah dan terarah, sehingga dilakukan pembatasan masalah sebagaimana berikut ini :

1. Dalam penelitian ini membahas tentang faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar.
2. Kondisi fisik yang dibahas dibatasi hanya tentang kecepatan lari dan power otot tungkai sebagai penunjang dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Hasil dari penelitian ini dibatasi tentang seberapa besar kontribusi yang diberikan kecepatan lari dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar.

D. Rumusan Masalah

Menurut dari pembatasan masalah yang telah dijelaskan pada sebelumnya, maka terdapat 3 rumusan masalah yang dapat diajukan, yaitu:

1. Adakah kontribusi kecepatan lari 40 *yard* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar?
2. Adakah kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar?
3. Adakah kontribusi kecepatan lari dan power otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar?

E. Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah pada sebelumnya, sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk dicapai ialah sebagai berikut :

1. Mengetahui kontribusi kecepatan lari 40 *yard* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar.
2. Mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar.
3. Mengetahui kontribusi kecepatan lari dan power otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat yaitu sebagaimana berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menjadi sumber ilmu pengetahuan dalam ruang lingkup pendidikan atau pembelajar pada sekolah-sekolah pada mata pelajaran penjaskes khususnya pada materi atletik lompat jauh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa menjadi sumber belajar untuk lebih mendalami tentang lompat jauh gaya jongkok.
- b. Bagi guru sebagai sumber materi bahan ajar yang diberikan kepada para siswa ketika pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai atau terpenuhi.
- c. Bagi pelatih menjadi acuan dalam menyiapkan atletnya untuk meraih prestasi yang diinginkan.
- d. Bagi peneliti sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian yang serupa atau lebih lanjut.