

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejak jaman olimpiade kuno sampai dengan olimpiade modern, tujuan pelompat jauh dalam event lomba sama yaitu melompat sejauh mungkin. Prestasi Lompat semakin meningkat pada tahun 1991 Pada Kejuaraan Dunia Atletik (World Championships in Athletics Tokyo) dan hampir mencapai lompatan 9 meter (Rekor Dunia Putra: 8,95 m yang di pegang oleh Mike Powell, USA). Meningkatnya prestasi lompat jauh tersebut karena didukung oleh perkembangan ilmu keolahragaan khususnya tentang Kepeleatihan. Salah satu bidang ilmu yang sangat berkaitan dengan peningkatan hasil lompat jauh adalah ilmu biomekanika.

Bila ditinjau dari ilmu biomekanika, prestasi lompat jauh ditentukan oleh sejumlah parameter yang berkaitan erat dengan kemampuan biomotor, yaitu kecepatan lari sprint, kekuatan, koordinasi antara lengan dan kaki, dan irama. Namun demikian, pada umumnya anak-anak dapat melakukan lompat jauh sebelum mereka menerima pembelajaran secara formal melalui pendidikan jasmani dan pelatihan. Karena dari semua nomor lapangan, lompat jauh adalah nomor yang paling dasar dan secara teknik paling sederhana untuk melakukannya.

Teknik lompat jauh terdiri empat tahap: Awalan, *Take off* / Tolakan, Melayang, dan Mendarat. Dari keempat tahap tersebut kecepatan awalan dan kekuatan saat *take off* merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap *take off* yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan.

Tahap melayang dalam lompat jauh, secara teknis dapat dilakukan dengan tiga gaya, yaitu: Gaya berjalan diudara, Gaya menggantung, dan Gaya jongkok. Penggunaan tiga gaya tersebut sangat tergantung dari kecepatan dan kekuatan yang tepat dalam melakukan sikap tolakan / *take off*.

Kualitas teknik awalan menjelang tolakan, kualitas teknik menolak serta saat melayang, dan kualitas teknik pendaratan merupakan komponen atau profil teknik yang mempengaruhi hasil lompatan. Proses melompat hingga saat berlangsung mendaratan hanya berlangsung beberapa puluh detik saja.

Unsur teknik awalan dan *take off* erat kaitannya dengan biomotor kecepatan dan kekuatan yang dimiliki oleh pelompat. Artinya, semakin kuat kecepatan dan kekuatan yang dimiliki, maka kemampuan awalan dan *take off*nya pun akan menghasilkan lompatan yang semakin jauh. Hal tersebut seperti yang dikatakan Jarver ( 1982 ) bahwa, jauhnya lompatan tergantung pada kecepatan lari, kekuatan dan percepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut / vertical). Untuk bisa menguasai teknik dengan baik, bantuan pelatih dan guru sangatlah mutlak sekali. Pelatih dan guru harus mampu menguraikan, menguasai gerakan teknik lompat jauh yang dilaksanakan dalam urutan teknik yang mulus, berkesinambungan dan baik. Dengan demikian ia dapat menganalisis kesalahan gerak dan faktor penyebabnya. Setelah itu dapat disusun metode latihan teknik yang sistematis sebagai penunjang untuk menganalisis gerakan yang diterapkan oleh prinsip-prinsip biomekanika.

Pada lompat Jauh, faktor tolakan / *take off* mempunyai peranan yang sangat penting. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan dan kecepatan vertikal (kecepatan saat bertolak / *take*

*off*). Kecepatan horizontal yang lebih besar akan menghasilkan jarak yang lebih jauh dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi. Dengan memperbaiki bentuk cara-cara melompat dan mendarat, akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan bentuk gaya-gaya lompatan saat di udara tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang menguntungkan.

Dalam melakukan sikap awal saat lompat jauh adalah posisi awalan yang secepat-cepatnya, tapi tepat, konsisten dan terkontrol sehingga menyiapkan untuk melakukan tumpuan yang kuat dengan kaki terkuat sekuat-kuatnya keatas dan kedepan sikap mempertahankan titik berat badan saat melayang dan pendaratan sejauh-jauhnya menggunakan kedua kaki.

Koordinasi dan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan diperoleh dari proses belajar yaitu dengan memahi gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang dilakukan. Untuk mencapai tingkat gerak tertentu, lamanya waktu yang diperoleh oleh setiap individu berbeda-beda, ada yang memerlukan waktu cukup lama, padahal dalam satu pembelajaran sama.

Pembelajaran hasil lompat jauh siswa putri SMAN I di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi non akademik, maupun bidang akademik bagi siswanya. Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan, agar tercapai peningkatan prestasi olahraga. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pengembangan fisik, pengembangan teknik, dan kematangan tehnik. Hal terpenting dari faktor di atas dalam meningkatkan hasil prestasi belajar olahraga siswa adalah pengembangan fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan tubuh dari komponen kesegaran

jasmani, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam hasil prestasi belajar terutama pada siswa Putri SMAN 1 Adiluwih pringsewu. Hasil pembejaran siswa di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai hasil belajar siswa non akademik, maupun akademik bagisiswanya. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas, Dalam memperoleh hasil lompat jauh yang maksimal dibutuhkan pemahaman dalam menguasai teknik lompat jauh yaitu fase melakukan lompat jauh. Fase dalam lompat jauh diantaranya fase awalan, fase tumpuan/tolakan, fase melayang, dan fase pendaratan.

Fase awalan adalah melakukan lari sebelum lompat merupakan salah satu faktor pendukung dalam mencapai hasil lompat jauh. Awalan dalam lompat jauh merupakan gerakan lari yang dimulai dari keadaan awalan berdiri dan kemudian berlari dengan kecepatan yang semakin meningkat dari titik awal berdiri sampai dengan batas tolakan untuk memberikan daya dandorongan semaksimal mungkin sebelum mengalihkan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal melalui tolakan pada papan tumpuan di depan bak lompatan.

Setelah diadakan pengenalan dan observasi serta pengamatan sementara siswa Putri kelas X di SMAN 1 Adiluwih, diketahui bahwa cabang pada olahraga atletik di Sekolah terutama pada cabang lompat jauh gaya jongkok sampai saat ini belum mampu menunjukkan hasil belajar yang memuaskan. Hal ini terlihat pada data akhir penilaian guru. Dari data yang diperoleh, siswa yang mendapat nilai di atas 70 hanya sebanyak  $\pm 40\%$ , sedangkan siswa yangmendapatnilai kurang dari atau sama dengan 70 hanya  $\pm 60\%$ . Sedangkan siswa yang

dinyatakan lulus atau berhasil dalam mengikuti proses belajar mengajar jika mendapat nilai di atas 70.

Dari hal di atas terbukti hasil lompat jauh siswa Putri Siswa Kelas X Di SMAN 1 Adiluwih disebabkan oleh rendahnya ketepatan kaki tolakan saat melakukan tumpuan lompat jauh ini karena siswa memiliki kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai yang relative rendah.

Menurut hasil observasi dan pengamatan di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, didasarkan data-data dan pre-test yang diperoleh dari semua jumlah siswa putri kelas X1 sampai X 5 yaitu 40 siswa, dan diketahui 16 siswa yang lulus dari 40 siswa yang mengikuti Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap teknik gaya jongkok dinilai lebih efektif dan efisien, juga merupakan teknik paling standar bagi siswa. Dilihat dari hasil pengamatan dan pre-test siswa putri kelas X yang melakukan lompat jauh gaya jongkok masih dalam katagori rendah pada saat melakukan awalan dan tumpuan, diduga karna kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari.

Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas X Di SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. SiswaPutri kelas X di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu relatif memiliki kekuatan dan kecepatan yang rendah sehingga sulit melakukan lompatan.
2. Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari.
3. Rendahnya ketepatan menempatkan kaki tolakan saat melakukan tumpuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA N 1 Adiluwih pringsewu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah "Apakah Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu ?".

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu?
2. Seberapa besar hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu ?
3. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putri Kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Melalui latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari.

2. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai salah satu metode dalam melatih atletik khususnya dalam hal melatih kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam di sekolah

3. Sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina sekolah mengenai latihan kekuatan otot tungkai bawah dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### 4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh siswa. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang

#### 5. Bagi Program Studi

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu.
2. Objek penelitian yang diamati adalah kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa Putri kelas X di SMAN 1 Adiluwih Pringsewu.