

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian, pembinaan, dan pengembangan serta peningkatan prestasi. Peningkatan ini perlu, karena atletik adalah induk dari semua cabang olahraga lainnya. Gerakan atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan unsur yang berpengaruh terhadap semua jenis olahraga. Untuk itu perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik sejak usia muda sehingga nantinya terjadi generasi yang sehat dan bugar.

Atletik merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan dalam atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani di sekolah, disamping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa, karena gerak dasar atletik dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Dengan demikian olahraga atletik dapat menjadi landasan penting bagi penguatan keterampilan teknik cabang olahraga yang lain.

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang selalu dilombakan baik ditingkat regional, nasional, maupun internasional, karena cabang atletik terbagi dalam beberapa nomor. Nomor-nomor yang dilombakan terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor lompat yang dilombakan adalah nomor lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, salah satunya juga di SMA Negeri 1 Gadingrejo. 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 secepat-cepatnya kemudian, menolak, melayang di udara, dan mendarat.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal seorang pelompat harus dapat melakukan awalan lari secepat-cepatnya kemudian menolak dengan menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan, melayang dengan gaya yang tepat, dan mendarat pada posisi yang benar. Dengan begitu kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dalam melakukan tolakan, gaya melayang yang digunakan serta posisi badan saat mendarat akan sangat mempengaruhi hasil dalam lompat jauh.

Zafar Sidik (2010: 67) menerangkan “Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya yang umum dipergunakan oleh pelompat yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*)”. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya adalah dari keadaan sikap dan badan saat melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama yaitu untuk mendapat jarak yang sejauh-jauhnya.

Dilihat dari hasil penilaian sebelumnya oleh guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Gadingrejo, hasil lompat jauh siswa putra kelas XI IPA menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Hal ini terjadi mungkin karena siswa putra kelas XI IPA memiliki kondisi fisik yang beragam yang berbeda satu dengan lainnya. M. Sajoto (1999:2) mengemukakan bahwa “salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh”. Setiap siswa tentunya memiliki struktur dan postur tubuh yang berbeda antara satu sama lainnya. Dengan demikian tentunya bisa memberikan hasil yang berbeda bagi tiap siswa dalam melakukan lompat jauh.

Seperti pada cabang olahraga lainnya, dalam lompat jauh juga membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dengan adanya kondisi fisik yang baik tentunya dapat memberikan hasil yang baik pula. Untuk kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang teratur sehingga dapat memberi hasil yang baik. Menurut Harsono, “Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”, Giriwijoyo (2005:43). Selanjutnya

Harsono menerangkan: “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental”, Giriwijoyo (2005:41). Selain latihan yang teratur pembinaan sejak usia dini juga sangat diperlukan. Namun sampai saat ini sekolah masih sangat minim dalam memberikan sumbangan olahragawan yang dapat berprestasi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah daya ledak (*power*), daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan. Karena pada nomor lompat jauh ini harus memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat serta pelaksanaan gerakannya latihan kondisi fisik dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang sempurna dari anggota gerak seperti kaki, tangan, badan, dan semua anggota tubuh lainnya.

Adapun beberapa komponen kondisi fisik yang penulis identifikasi untuk mendukung hasil lompatan pada lompat jauh diantaranya: *power* tungkai, panjang tungkai, lingkaran paha, dan kecepatan lari. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan *power* tungkai, panjang tungkai, lingkaran paha dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah

1. Masih kurangnya pengetahuan siswa tentang faktor kondisi fisik apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh.
2. Belum diketahui tentang sejauh mana hubungan *power* tungkai, panjang tungkai, lingkaran paha, dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
3. Untuk mendapat hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan *Power* tungkai yang besar sehingga baik saat melakukan tolakan.
4. Untuk mendapat hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan panjang tungkai yang panjang sehingga membuat jangkauan yang panjang dan lebar.
5. Untuk mendapat hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan lingkaran paha yang besar dan kuat sehingga dapat menjaga kestabilan gerak.
6. Untuk mendapat hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan kecepatan lari yang baik saat melakukan awalan.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh?
2. Seberapa besar hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh?
3. Seberapa besar hubungan lingkaran paha dengan hasil lompat jauh?
4. Seberapa besar hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui besarnya hubungan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh.
2. Mengetahui besarnya hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh.
3. Mengetahui besarnya hubungan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh.
4. Mengetahui besarnya hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh.

E. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh diharapkan bermanfaat untuk:

1. Bagi siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam usaha untuk meningkatkan hasil kemampuan pada lompat jauh.

2. Bagi guru

- Sebagai salah satu metode dalam melatih siswa khususnya dalam meningkatkan hasil kemampuan pada lompat jauh.
- Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo.
- Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang hubungan *power* tungkai, panjang tungkai, lingkaran paha, dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi pada lompat jauh. Dan juga memberikan pengalaman yang berharga untuk pembelajaran dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh.

4. Bagi Program Studi

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