

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Suatu bangsa atau masyarakat dapat membentuk mentalitasnya dan membentuk karakternya melalui olahraga. Program latihan yang tepat bertujuan untuk meningkatkan fisik secara umum pada akhirnya mencapai bentuk tubuh tertentu dengan olahraga yang diikuti oleh atlet dapat mengarah pada kesuksesan olahraga. (Bompa, 1983).

Salah satu olahraga yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan fisik seseorang adalah atletik. Menurut Rafieder (2012: 669) Jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar dalam atletik yang dinamis dan harmonis. Selain itu atletik dikenal dengan sebutan *Mother of Sports*. Lompat jauh merupakan salah cabang olahraga atletik. Awalan, tolakan, sikap tubuh di udara, dan sikap tubuh saat jatuh atau mendarat merupakan empat unsur gerakan yang dari lompat jauh. Tujuan Lompat jauh yaitu untuk mencapai jarak terjauh. Lompat lompat jauh adalah kombinasi dari kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk memperoleh ketinggian pada jarak lompatan yang dilakukan oleh pelompat, jauh lompatan ditentukan oleh ketetapan kaki tolak pada papan tumpu, teknik dan sudut tolakan yang tepat, Sukirno (2015: 72).

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam lompat jauh antara lain yaitu : a) panjang tungkai, b) daya ledak otot tungkai, c) kecepatan lari saat awalan, d) tolakan/*take off*, e) sikap badan diudara. Lompat jauh terdiri dari empat tahap yaitu awalan, bertolak, melayang, dan mendarat.

Dalam lompat jauh gerakan ancap-ancang atau awalan itu merupakan gerakan berlari. Dimana gerakan ini membutuhkan kecepatan yang maksimal, hal ini dilakukan untuk membangun momentum saat melompat. Gerakan saat melakukan awalan lompat jauh ketika akan bertumpu adalah tidak merubah kecepatan berlari dan langkah kaki.

Setelah melakukan gerakan awalan kemudian dilakukan gerakan tolakan. Tolakan dilakukan menjelang gerakan melompat tujuan gerakan ini adalah untuk menciptakan gerakan dorongan vertikal melalui titik keseimbangan tubuh. Dalam gerakan ini membutuhkan *Power* otot tungkai yang kuat agar tubuh tetap seimbang. Gerakan selanjutnya adalah gerakan melayang diudara. Dalam gerakan ini ada tiga gaya yang bisa digunakan pelompat yaitu gaya jongkok, melayang diudara, dan gaya menggantung.

Gerakan terakhir dalam lompat jauh yaitu mendarat. Ketika melakukan pendaratan bagian tubuh yang pertama kali dijatuhkan ke tanah adalah tumit kaki. saat proses mendarat, penekanan dilakukan pada tumit kaki, dilanjutkan dengan mengencang otot paha dan mengagkat pinggul. Ketika melakukan pendaratan posisikanlah kaki tegak dan badan condong kedepan.

Pada tanggal 31 Maret 2022, peneliti melakukan observasi dengan mengamati atlet lompat jauh pada *club* atletik Medan Utara. Peneliti melihat *power* otot tungkai saat melakukan awalan dan tumpuan/tolakan masih kurang baik. Dimulai dari saat melakukan teknik awalan, saat berlari kecepatan atlet masih kurang, kemudian langkah kaki kecil kurang dibuka sehingga frekuensi langkahnya kurang cepat. Kemudian pada saat melakukan tumpuan/tolakan,

kurang adanya *power* saat menginjak papan tumpuan, dorongan kaki cenderung lemah sehingga sulit menjaga keseimbangan pada saat melakukan tolakan. Kedua hal tersebut sangat berpengaruh pada hasil lompatan.

Kemudian peneliti kembali melakukan observasi pada tanggal 7 April 2022. Pada observasi kedua, peneliti melihat atlet yang sedang berlatih lompat jauh. Peneliti mengamati bahwa *power* otot tungkai atlet masih kurang setelah latihan, dibuktikan dengan tidak adanya dorongan atau hentakan kaki saat melakukan tolakan. Peneliti berpendapat, berdasarkan hal tersebut pengamatan, bahwa kondisi loncatan atlet belum optimal karena kurangnya sistem latihan. Kemudian peneliti melakukan tes awal tentang *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh Medan Utara Tahun 2022 menunjukkan masih belum baik. Hasil ini berdasarkan data tes yang menggunakan *standing broad jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai. Pada saat melakukan tes *power* otot tungkai terdapat 5 atlet yang masuk kategori sedang, 2 atlet kategori kurang, 1 atlet kategorikurang sekali. Untuk hasil data tes awal pada lompat jauh masuk dalam kategori kurang sekali, dimana dari 8 atlet 5 mendapatkan kategori memuaskan, dan 3 dalam kategori kurang.

Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa penyebab rendahnya kemampuan lompat jauh putra Club atletik Meda Utara didasarkan pada observasi, wawancara dengan pelatih, dan tes pendahuluan dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut : latihan terlalu monoton, latihan hanya difokuskan pada teknik sehingga kurangnya kemampuan fisik pada atlet, kurangnya *power* otot tungkai pada saat melakukan tolakan.

Seorang pelatih harus memiliki rencana latihan yang tepat untuk mendongkrak kekuatan otot tungkai dan meningkatkan hasil lompat jauh. Salah satu cara untuk memperkuat kaki agar mencapai hasil lompat jauh yang maksimal adalah melalui latihan kekuatan otot tungkai. Beberapa berbagai macam latihan *power* otot kaki yang belum pernah dilakukan sebelumnya *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump*.

*Standing long jump with sprint* adalah gerakan kombinasi yang menggabungkan gerakan melompat dan kecepatan lari. Gerakan ini berpengaruh pada gerakan awalan dimana awalan pada lompat jauh adalah berlari. Kemudian gerakan *depth jump to standing long jump* dimana bentuk latihan ini adalah melompat dari atas *box* kemudian mendarat dengan menekuk lutut kemudian melompat kedepan dengan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki. kedua bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh.

Berdasarkan hasil tes dan kajian teori diatas, penguji ingin mengkaji apakah *Standing Long Jump With Sprint* dan *Depth Jump To Standing Long Jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2022. Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : **“Pengaruh Latihan *Standing Long Jump With Sprint* Dan *Depth Jump To Standing Long Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Putra *Club* Atletik Medan Utara Tahun 2022”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti menemukan deskripsi masalah yang dihadapi berdasarkan latarbelakang masalah yang disebutkan sebelumnya. Masalah-masalah berikut adalah fokus dari penelitian ini:

- 1) Apakah kemampuan *power* otot tungkai yang baik dapat menunjang prestasi lompat jauh?
- 2) Dalam lompat jauh, faktor apa saja yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai?
- 3) Apakah latihan *standing long jump with sprint* lebih memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh?
- 4) Apakah latihan *depth jump to standing long jump* lebih memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh?
- 5) Bila kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh jenis latihan manakah yang lebih efektif dalam peningkatan *power* otot tungkai?
- 6) Apakah latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh ?
- 7) Apakah *power* otot tungkai dapat mempengaruhi hasil lompat jauh putra ?
- 8) Apakah *antrometri* atlet mempengaruhi hasil lompat jauh ?
- 9) Apakah teknik lompat jauh dapat mempengaruhi hasil lompat jauh ?
- 10) Apakah kecepatan mempengaruhi hasil lompat jauh ?

### 1.3 Pembatas Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, ruang lingkup penelitian ini dibatasi tentang pengaruh latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap *power* otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Standing Long Jump With Sprint* dan *Depth Jump To Standing Long Jump* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *Standing Long Jump With Sprint* dan *Depth Jump To Standing Long Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022.
2. Pengaruh latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

Manfaat teoritis :

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh klub atletik putra Medan Utara.
2. Mengetahui hasil lompat jauh putra di Klub Atletik Medan Utara dan peningkatan *power* otot tungkai melalui penambahan program latihan *Standing Long Jump With Sprint* dan *Depth Jump To Standing Long Jump*.

Manfaat secara empiris :

1. Sebagai sumber informasi bagi atlet dan pelatih yang ingin meningkatkan *power* otot kaki.
2. Sebagai sumber informasi bagi peneliti untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya.
3. Sebagai narasumber bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan sebagai sumbangsih bagi dunia kepelatihan.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY