

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang melibatkan tubuh secara menyeluruh serta jika dilakukan dengan benar dan berulang-ulang sangat bermanfaat baik pada kesehatan dan psikologis seseorang. Olahraga juga mencakup tiga hal penting seperti koognitif, efektif, dan psikomotorik. Olahraga adalah salah satu dari bentuk peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat jauh dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Lompat jauh merupakan jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan

kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauhnyanya dalam bak pasir.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor teknik yang diperlombakan di cabang atletik. Ada tiga macam gaya lompat jauh yaitu : gaya jongkok (*sail style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara. Perbedaan dari tiga gaya tersebut terletak pada saat melayang di udara. Sedangkan untuk awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut sama.

Pencapaian hasil prestasi lompat jauh dipengaruhi sebagian besar dari tahap awalan dan tumpuan, antara lain : kecepatan awalan, kekuatan kecepatan lari sprint tumpuan yang ditunjang dengan sudut tumpuan serta memiliki koordinasi lengan atau kaki yang baik untuk lari awalan maupun bertumpu yang komplek dan untuk memelihara keseimbangan selama gerakan melayang. Pada proses pembelajaran teknik lompat jauh, seorang pelatih perlu melakukan pengawasan khusus dan memberikan contoh gerak teknik yang baik berupa aplikasi menganalisa video sesuai dengan pendekatan biomekanika agar tercapainya prestasi yang maksimal sehingga pelatih akan lebih mudah memberikan evaluasi teknik yang baik.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti dan wawancara pada hari Kamis, tanggal 22 November 2018 dengan pelatih Bapak Maruli di stadion Unimed, bahwa atlet lompat jauh Unimed *Athletic Club* saat melakukan lompatan masih banyak kesalahan dalam melakukan lompatan terutama pada saat melakukan awalan, tumpuan, dan mendarat. Dari pengamatan peneliti melakukan observasi di

lapangan adapun kesalahan atlet melakukan lompatan adalah pada saat atlet melakukan tumpuan atlet kurang efisien mengambil ancang-ancang sehingga pada saat awalan berlari menuju papan tumpuan atlet lompat jauh Unimed *Athletic Club* masih sering melewati papan tumpuan.

Kemungkinan pelatih dalam menganalisa gerak teknik hanya menggunakan indra penglihatan, yaitu mata dalam proses analisa gerak teknik atletnya. Hal ini terasa kurang maksimal dikarenakan mata mempunyai keterbatasan. Salah satu teknologi yang dapat membantu kinerja pelatih yaitu menggunakan kamera video yang berfungsi untuk merekam atlet ketika melakukan teknik gerakan lompat jauh, kemudian video tersebut dapat di analisis menggunakan sistem analisis perangkat lunak yang dapat membantu pelatih dalam menganalisa teknik gerakan atlet.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari pelatih dan pengamatan selama melakukan observasi di lapangan, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Analisis Gerak Teknik Lompat Jauh Pada Atlet Putra Unimed *Athletic Club* 2019, dengan tujuan mengetahui teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat lompat jauh yang benar dengan video perbandingan menggunakan aplikasi *Dartfish*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka latar belakang permasalahan dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah para pelatih lompat jauh dalam proses berlatih melatih perlu memahami serta menganalisa teknik atletnya?

2. Apakah teknik yang digunakan dalam gerakan lompat jauh perlu dianalisa secara rinci?
3. Apakah atlet putra Unimed *Athletic Club* 2019 masih kurang memahami teknik gerak lompat jauh ?
4. Apakah perlu pemanfaatan *Dartfish* dibutuhkan untuk mengetahui dan membantu pelatih dalam menganalisa lompat jauh atlet putra Unimed *Athletic Club* 2019?

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dalam teknik dalam lompat jauh sangat kompleks, maka penelitian ini dibatasi ruang lingkup nya atau juga disebut dengan batasan masalah. Penelitian ini akan difokuskan dan dibatasi pada Analisis Gerak Teknik Lompat Jauh Atlet Putra Unimed *Athletic Club* 2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimanakah analisis gerak teknik Lompat Jauh Atlet Putra Unimed *Athletic Club* 2019.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa kinerja gerak teknik lompat jauh atlet putra Unimed *Athletic Club* 2019.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Memberikan masukan, pengetahuan, dan wawasan tentang cara menganalisa teknik lompat jauh.
2. Dapat menganalisa secara rinci teknik gerak yang ditampilkan para atlet dalam aktifitas lompat jauh dengan tepat.
3. Sebagai masukan bagi para atlet dalam melakukan teknik gerak lompat jauh.
4. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.

THE
Character Building
UNIVERSITY