

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang dibidang ilmu dan teknologi serta dibidang lainnya termasuk olahraga. Olahraga adalah salah satu wujud yang bisa mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat manusia untuk mewujudkan cita-cita bangsa.

Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas serta peningkatan prestasi olahraga dan mengolahragakan masyarakat terutama dikalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi seorang atlet yang berprestasi.

Salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah melalui berprestasi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam dunia olahraga tidak terlepas dari bagaimana program pembinaannya. Untuk itu perlu diperhatikan pembinaan yang spesifik, jelas dan terarah, sebagai pembuktian dari berjalannya program pembinaan prestasi tersebut.

Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan di Indonesia, terbukti dari hasil Sea Games yang berlangsung di Palembang Tahun 2012, dimana saat itu Indonesia dipercayakan sebagai Tuan

Rumah Penyelenggara Kejuaraan terbesar se Asia Tenggara itu. Pada kejuaraan tersebut Cabang Atletik Menyumbangkan 13 Medali Emas untuk Indonesia. Dari hasil tersebut sudah terlihat jelas bahwa cabang atletik termasuk cabang olahraga yang memiliki potensi kedepannya untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Banyak nomor-nomor pertandingan dalam atletik, mulai dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Semua nomor tersebut selalu dipertandingkan di setiap pertandingan-pertandingan resmi, seperti POPDA, POPNAS, POMDA, POMNAS, dan Kejuaraan yang sifatnya Nasional maupun Internasional lainnya. Dalam cabang olahraga atletik mutlak beberapa teknik dasar harus dikuasai, khususnya pada nomor-nomor teknik seperti Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Lompat Tinggi, Lempar Lembing, Lempar Cakram, Tolak Peluru, dan Lontar Martil.

Menurut Yoyo Bahagia (2000:9) Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata *penta* yang berarti lima, dan *athlon* yang berarti lomba. Jadi *pentathlon* berarti lima lomba atau panca lomba.

Menurut Ucup Yusuf (2000:10) nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi dalam 4 kelompok, yaitu:

- Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, 50 km
- Nomor lari yang terdiri dari:
 - a. Lari jarak pendek (*sprint*): 100, 200, 400 m
 - b. Lari jarak menengah (*midle distance*): 800, 1500 meter
 - c. Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, 10.000 meter
 - d. Lari marathon: 42,195 km
 - e. Lari khusus: Lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan lari halang rintang 3000 m

- f. Lari estafet: 4 x 100 m dan 4 x 400 m
- Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.
 - Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat ([http:// long jump sport education.com/2011/15.](http://longjump.sporteducation.com/2011/15/))

Ada tiga cara sikap melayang di udara dalam lompat jauh, di antaranya:

1. Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
2. Gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan) atau gaya menggantung
3. Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

Kelangsungan dari gerak lompat jauh dapat dibagi sebagai berikut:

1. Awalan atau ancang-ancang
2. Tumpuan atau tolakan
3. Melayang di udara
4. Mendarat di bak pasir

Khusus untuk nomor lompat ada hal yang harus sangat diperhatikan sebelum melakukan lompatan, baik itu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, maupun lompat tinggi galah. Sebelum melakukan lompatan hal yang harus sangat diperhatikan oleh seorang pelompat adalah *Check Mark* (Tanda).

Check mark adalah faktor pertama dari rangkaian teknik lompat jauh yang dilakukan dengan cara berlari cepat, agar dapat memperoleh kecepatan horizontal yang maksimal dan ketika bertumpu sesuai dengan langkah kaki yang kita inginkan, tanpa mengurangi kecepatan atau memperpendek langkah ([http://sporteducation.com/2012/10 lompat jauh](http://sporteducation.com/2012/10/10%20lompat%20jauh)). Dalam menentukan *check mark*, ada beberapa langkah-langkah atau tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk mendapatkan teknik *check mark* yang baik. Tapi untuk persiapan, saat menolak kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan harus dapat dikontrol. Kecepatan lari pada awalan akan memberikan pengaruh dorongan kecepatan yang lebih besar saat melayang di udara. Namun sebelum melakukan lompatan pastikan sudah melakukan *check mark* dengan benar. Karena *check mark* sangat berpengaruh terhadap kecepatan lari pada awalan.

Pada gerakan ini *check mark* merupakan faktor lompat jauh yang mempunyai pengaruh cukup besar terhadap hasil lompatan. Teknik *check mark* merupakan hal yang paling mendasar dalam lompat jauh. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, salah satu hal penentu dalam lompat jauh adalah *check mark*, karena tanpa melakukan *check mark* seorang atlet dipastikan ketika melompat belum mendapatkan kemampuan maksimalnya ([http://sporteducation.com/2012/10 lompat jauh](http://sporteducation.com/2012/10/10%20lompat%20jauh).)

Hal-hal yang sering terjadi ketika seorang atlet tidak melakukan *check mark* antara lain mengurangi kecepatan disaat ingin bertumpu atau memperpendek langkah kaki, memperpanjang langkah kaki disaat menjelang papan tumpu, dan ketidak sesuaian kaki tumpu pada saat bertumpu, atau dengan kata lain seharusnya

seorang atlet bertumpu dengan menggunakan kaki sebelah kanan kaki yang paling kuat, namun ketika bertumpu menggunakan kaki sebelah kiri. Fenomena tersebut sering kali terjadi ketika seorang atlet bertanding, bukan hanya atlet atletik di Kota Medan, hampir seluruh atlet atletik yang ada di Sumatera Utara khususnya di nomor lompat, masih banyak atlet yang ketika melakukan lompatan tidak sesuai dengan kaki yang dia inginkan, memperkecil langkah dan memperpanjang langkah disaat ingin bertumpu dipapan tolakan. Ini semua terjadi karena kurangnya pemahaman mengenai teknik *check mark* dan bahkan tidak paham sama sekali tentang teknik *check mark* yang baik dan benar.

KONI Kota Medan saat sekarang ini melakukan pembinaan intensif untuk beberapa cabang olahraga antara lain Angkat Besi, Karate, Catur, Bulu Tangkis, Bola Basket, Bola Volly dan beberapa cabang olahraga yang lainnya. Pembinaan Intensif ini berdiri pada tahun 2011, beberapa tahun yang lalu program pembinaan ini tidak pernah berjalan dengan semestinya, hal tersebut dikarenakan oleh beberapa hal yang memang menghambat untuk dilaksanakannya program pembinaan intensif tersebut, namun di tahun 2011 telah resmi program pembinaan intensif untuk atlet KONI Kota Medan diselenggarakan, melihat banyaknya atlet-atlet di Kota Medan yang memiliki potensi yang nantinya dapat mengharumkan nama Kota Medan baik ditingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional.

Salah satu cabang olahraga yang masuk dalam Program Pembinaan KONI Kota Medan adalah cabang Atletik dibawah bimbingan Trio Pelatih Jhoni Siahaan, Bulan Sinaga, dan Sugiono (sebagai pelatih di nomor lompat). Dengan usia pembinaan yang tergolong masih muda, KONI Medan mencoba untuk

bersaing dengan KONI-KONI daerah lain untuk menciptakan atlet-atlet yang nantinya dapat mewakili daerah Sumatera Utara di kancah Nasional dan Internasional.

Berdasarkan hasil observasi penulis serta diskusi dengan pelatih pada saat atlet berlatih maupun bertanding, sering kali atlet tersebut kehilangan momentum ketika ingin bertumpu, antara lain mengurang-nguruangi kecepatan atau memperpendek langkah, memperlebar langkah atau memperpanjang langkah kaki ketika ingin bertumpu dipapan tumpuan. Bahkan terkadang bertumpu menggunakan kaki yang tidak diinginkan ketika melakukan *take off* pada papan tolakan, sehingga hasil yang didapat oleh atlet ketika melakukan lompatan tidak maksimal. Salah satu hal yang melatar belakangi kurangnya pemahaman atlet KONI Kota Medan tentang teknik *check mark* tersebut adalah karena pelatih yang selama ini menangani atlet tersebut bukan seorang pelatih di nomor lompat jauh melainkan pelatih di nomor lari dan lempar, sehingga bagian-bagian dalam belajar teknik *check mark* belum didapat oleh atlet dengan baik dan benar.

Dengan didukung oleh data dari hasil pertandingan Pekan Olahraga Kota Medan (PORKOT) Tahun 2011 cabang Atletik yang diselenggarakan di Stadion Unimed 19-20 Oktober 2011, bahwa hasil lompatan yang didapat oleh atlet Atletik Nomor Lompat Jauh KONI Kota Medan termasuk dalam kategori kurang setelah dimasukkan kedalam norma standar prestasi untuk nomor lompat jauh putri yang disesuaikan dengan usia atlet tersebut. Ini disebabkan teknik *check mark* atlet KONI Kota Medan Nomor Lompat Jauh yang masih lemah dan belum paham bagaimana teknik *check mark* yang baik dan benar.

Mencermati masalah yang ada pada atlet KONI Kota Medan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Teknik *Check Mark* Terhadap Hasil Lompat Jauh Melalui Metode Bagian-Bagian Pada Atlet KONI Kota Medan Tahun 2012”

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlalu luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Maka pembatasan masalah dalam penelitian tindakan ini adalah: Upaya meningkatkan teknik *check mark* terhadap hasil lompat jauh melalui metode bagian-bagian pada atlet KONI Kota Medan tahun 2012.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimanakah metode bagian-bagian dapat meningkatkan hasil teknik *check mark* atlet KONI Kota Medan tahun 2012?

D. Tujuan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan teknik *check mark* melalui metode bagian-bagian terhadap hasil lompat jauh atlet KONI Kota Medan Tahun 2012.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk para Pembina dan pelatih atletik khususnya pelatih nomor lompat hasil penelitian bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan khususnya untuk atlet KONI Kota Medan.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih atletik khususnya nomor lompat jauh bahwa latihan metode bagian-bagian *check mark* dapat meningkatkan teknik *check mark* dan dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh atlet KONI Kota Medan Tahun 2012.
3. Sebagai bahan masukan bagi para mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang atletik khususnya nomor lompat jauh.