

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, telah sejak dulu dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak pada saat berburu dalam kehidupan sehari-harinya.

Nomor lompat sebagai salah satu yang dikembangkan dalam nomor kejuaraan atletik. Pelaksanaan lompat dalam perlombaan atletik memerlukan adanya unsur kecepatan dan kekuatan sebagai salah satu penunjang keberhasilan.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh kekuatan otot-otot kaki.

Teknik lompat jauh yang terdiri dari teknik awalan, teknik tumpuan, teknik melayang dan teknik mendarat harus benar-benar dikuasai dengan baik. Awalan, yaitu untuk meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya. Tolakan, yaitu untuk menghasilkan tolakan yang sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Melayang di udara, yaitu untuk memelihara keseimbangan

badan saat melayang. Mendarat, yaitu cara-cara melakukan pendaratan yang tidak merugikan pelompat.

Demikian juga kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan juga merupakan unsur yang tidak kalah penting dalam upaya hasil yang optimal. Selain usaha-usaha tersebut tentunya masih banyak lagi usaha-usaha yang harus ditempuh untuk dapat mencapai suatu hasil yang optimal, yaitu dengan terus ditingkatkannya pembibitan dan pembinaan yang baik dan berkesinambungan.

Didalam Kurikulum Standar Satuan Pendidikan untuk anak SD, kompetensi dasar untuk atletiknya adalah mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, disamping itu kompetensi dasarnya adalah mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi : lompat, loncat, lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Menurut teori agar hasil lompatan yang jauh harus menguasai teknik-teknik yang benar antara lain pada waktu melakukan awalan lari harus yang cepat, selain menguasai teknik lari yang cepat pada waktu melakukan tumpuan lompatan yang jauh kaki juga harus kuat agar diperoleh lompatan yang jauh dan tidak merugikan pelompat. Untuk memperoleh awalan yang baik kecepatan sangat menentukan terhadap hasil lompatan, selain itu pada waktu melakukan tumpuan diperlukan kaki yang kuat, Menurut teori kekuatan otot tungkai yang dibutuhkan saat melakukan tumpuan diharapkan

kaki harus kuat dan juga memberikan sumbangan yang baik terhadap hasil lompat jauh.

SD Negeri 1 Banjarpanepen dalam kegiatannya baik dibidang akademik maupun non akademik cukup membanggakan. Selain kegiatan kurikuler juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler antara lain seni musik, tari, pramuka dan olahraga. Pada cabang olahraga banyak macamnya salah satunya adalah atletik.

Pada cabang atletik khususnya lompat jauh dilakukan pembinaan secara rutin yang dilakukan 1 minggu 2 kali, dengan harapan cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan atau yang dilombakan pada Pekan Olahraga Daerah (POPDA) dapat menghasilkan prestasi yang menggembirakan khususnya lompat jauh.

Dalam kenyataan yang ada hasil yang selalu dicapai pada lompat jauh tidak sesuai dengan harapan yang di inginkan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan hasil lompat jauh perlu dipelajari dan diteliti bagaimana caranya meningkatkan pembelajaran lompat jauh agar dicapai hasil yang optimal.

Demikian kompleksnya upaya yang harus ditempuh dalam mencapai prestasi lompat jauh. Teknik dasar dalam lompat jauh yang terdiri atas awalan, tumpuan, melayang dan mendarat harus benar-benar dikuasai dengan baik, demikian juga dengan faktor lain seperti kemampuan fisik yang melibatkan kecepatan dan kekuatan. Kecepatan lari yang dibuat ketika melakukan awalan serta kekuatan otot tungkai yang dibutuhkan saat

melakukan tumpuan diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik terhadap prestasi lompat jauh.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti ingin membuktikan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi lompat jauh khususnya faktor kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh. Pada penelitian ini penulis mengambil sampel siswa SD Negeri 1 Banjarpanepen kelas IV dan V putra karena kebetulan tempat penelitiannya cukup dekat dengan tempat kami mengajar. Adapun judul penelitian ini adalah “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Prestasi Lompat jauh Pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh Tahun Pelajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut diatas maka akan diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Prestasi lompat jauh siswa di SD Negeri 1 Banjarpanepen belum memuaskan.
2. Belum diketahui faktor penyebab belum maksimalnya prestasi lompat jauh siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Banjarpanepen.
3. Belum diketahui ada tidaknya hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen, Kecamatan Sumpiuh.

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Prestasi Lompat jauh Pada Siswa Putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh Tahun Pelajaran 2012/ 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh ?
2. Adakah hubungan antara kecepatan lari dan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh ?
3. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk membuktikan hubungan antara *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh.

2. Untuk membuktikan hubungan antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh.
3. Untuk membuktikan hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini dapat dikelompokkan dalam dua kelompok yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menunjukan secara ilmiah tentang hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan prestasi lompat jauh.
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi siswa.
- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih bibit atlet lompat jauh.