

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada Zaman Belanda adalah *Nederlands Indisehe Atletiek Unie* yang disingkat NIAU yang dalam bahasa Indonesia berarti : Perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917. Pada tanggal 3 September 1950 berkumpul tokoh-tokoh atletik dari perhimpunan atletik beberapa daerah Indonesia di kota Semarang untuk membentuk induk organisasi atletik bagi seluruh wilayah Indonesia. Lahirlah kemudian organisasi atletik yang diberi nama " Persatuan Atletik Seluruh Indonesia " disingkat PASI. Kemudian sederatan atlet dari berbagai cabang atletik mulai bermunculan seiring dengan bertambahnya *event-event* kejuaraan atletik baik nasional maupun internasional.

Salah satu cabang Atletik adalah lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat jauh dan lompat jauh 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.

Dalam melakukan lompat jauh terdapat beberapa gerakan yang harus dikuasai oleh seorang atlet/siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh. Lompat jauh gerakannya dari mulai sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Teknik dasar yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi Gerakan awalan dalam lompat jauh ini dilakukan dengan lari cepat, kemudian Pada saat mendekati balok tumpuan, atlet harus melihat balok sampai 2 atau 3 langkah sebelum bertolak. Selanjutnya pada saat berada di udara bagi Atlet yang biasa menggunakan tangan kanan dalam kehidupan sehari-hari, kaki tumpuan biasanya dengan kaki kiri. Sesaat sebelum mendarat, kedua belah kaki harus dijulurkan jauh-jauh ke depan, tubuh membungkuk ke depan, dagu dengan cepat didekatkan antara kedua kaki, tubuh tetap dalam keseimbangan. Dalam olahraga lompat jauh salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting adalah daya ledak otot tungkai. Lompat jauh erat kaitannya dengan daya ledak otot tungkai karena dalam melakukan lompatan atau pada saat bertumpu unsur fisik yang digunakan adalah daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* secara cepat dan tiba-tiba. Daya ledak adalah kualitas memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal dengan waktu yang singkat atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan secara cepat. Daya ledak otot tungkai ditentukan oleh volume otot dan kulit kontrol pada otot yang bersangkutan. Segala sesuatu yang membutuhkan tenaga, diperlukan daya ledak untuk meraih atau mencapainya, agar suatu hal yang diinginkan dapat dicapai secara optimal. Sehingga dapat menimbulkan suatu prestasi, atau dengan kata lain melalui daya ledak seseorang dapat melakukan suatu hal secara maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi terlihat bahwa hasil lompat jauh yang dilakukan siswa masih kurang baik, hal ini diakibatkan oleh tidak maksimalnya penguasaan teknik lompat jauh oleh siswa, seperti siswa masih melakukan kesalahan sewaktu melakukan tolakan dan teknik melayang di udara serta teknik pendaratan yang benar. Kemudian kecepatan siswa sewaktu melakukan awalan masih kurang baik sehingga siswa tidak mendapatkan momentum yang bagus untuk lompatan yang jauh. Kemudian siswa juga masih kurang memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal sehingga lompatan yang dilakukan tidak

begitu jauh dari papan tolakan. Dalam melakukan lompat jauh, siswa harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, agar dapat melakukan tolakan yang maksimal. Kemudian koordinasi gerak juga harus dimiliki siswa untuk memudahkan siswa sewaktu melakukan ritme lompatan.

Dari hasil observasi tersebut maka penulis tertarik penelitian dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi belum menguasai teknik lompat jauh yang benar.
2. Siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi masih melakukan kesalahan sewaktu melakukan tolakan pada papan tolakan.
3. Teknik melayang dan pendaratan lompat jauh yang dilakukan siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi masih belum tepat.
4. Belum maksimalnya daya ledak otot tungkai siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi.
5. Koordinasi gerak siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi masih kurang baik sehingga gerakan siswa masih kaku sewaktu melompat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu: Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Kegunaan dari penelitian yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai:

1. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga lompat jauh.
2. Masukan bagi guru penjas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh di sekolah.
3. Meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga, khususnya cabang lompat jauh.
4. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi jurusan/fakultas dalam bidang olahraga atletik.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dimasa mendatang.
6. Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga lompat jauh.