

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas individu Indonesia dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan fisik dan mental seluruh masyarakat, serta memupuk nilai-nilai seperti watak, disiplin, dan sportivitas. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk menciptakan prestasi dalam olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani di sekolah, pengembangan olahraga prestasi, serta upaya untuk menyebarkan kegiatan olahraga ke seluruh lapisan masyarakat. Semua ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi masyarakat dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Program pengembangan dan peningkatan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, sebagaimana tercermin dalam kurikulum, merupakan pilar utama dalam upaya memajukan olahraga di Indonesia. Program ini mencakup berbagai aspek, mulai dari pengenalan olahraga, pembinaan atlet muda, hingga pengembangan prestasi. Kami percaya bahwa sekolah merupakan tempat yang kaya akan potensi atletik dan bakat-bakat yang belum tergali sepenuhnya. Potensi ini dapat ditemukan dan dikembangkan melalui program-program pendidikan jasmani dan olahraga yang diterapkan di sekolah. Peran pendidikan jasmani dan olahraga

sangatlah penting dalam pembinaan atletik di Indonesia, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga secara internasional yang akan membawa nama baik bagi bangsa. Salah satu cara mengukir prestasi dan mengangkat nama bangsa adalah melalui dunia olahraga. Oleh karena itu, pembinaan setiap cabang olahraga harus difokuskan pada peningkatan prestasi yang akan mempersembahkan kehormatan bagi bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai dengan didukung oleh pengembangan pengetahuan yang relevan dengan olahraga (Rahadian *et al.*, 2021).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Adapun keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi kegiatan: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Olahraga sebagai prestasi yang dimaksud adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan artinya pengembangan dan

pembinaan cabang- cabang olahraga prestasi, seperti cabang olahraga atletik yang merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Arisma (2016) menyatakan bahwa olahraga atletik ini juga merupakan olahraga prestasi yang diperlombakan pada *event-event* atletik baik di tingkat daerah, wilayah, nasional maupun internasional.

Menurut Teguh dkk (2021) atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *penda* berarti lima atau panca *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah pancalomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, tolak dan lempar.

Atletik merupakan olahraga yang tertua yang sering dijuluki sebagai ibu olahraga. Atletik terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan aktivitas yang menjenuhkan apabila tidak pandai dalam memvariasikan bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan. Hannum dkk, (2021) menyatakan bahwa lari, lempar dan lompat adalah bentuk gerak-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama didunia sudah harus dapat lari, lempar, dan lompat untuk mempertahankan hidupnya untuk mencapai prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah segala aspek yang ikut

mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Di Indonesia Atletik dikenal melalui bangsa Belanda yang telah menjajah kita. Pada waktu itu, atletik belum banyak dikenal, karena hanya dilakukan di lingkungan sekolah dan kemiliteran saja. Pada tahun 1943, mulai diselenggarakan perlombaan atletik antar sekolah yang diikuti oleh tiga (3) perkumpulan sekolah yaitu GASEMBA dari Bandung, GASEMA dari Yogyakarta, dan GASEMBO dari Solo. Mulai saat itulah, atletik sering diperlombakan di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, pengembangan olahraga atletik semakin pesat dengan berdirinya organisasi PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tahun 1950 di kota Bandung. Sejak saat itu atletik menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat (Rosdiana, 2014:21).

Menurut Ilham (2018: 63), atletik adalah “aktivitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan 64 melempar.” Atletik memiliki banyak nomor perlombaan, salah satu diantaranya adalah lompat tinggi. Syarifuddin (1998: 106) menyatakan bahwa “lompat tinggi merupakan suatu bentuk gerakan melompat keatas dengan cara mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu”.

Dalam lompat tinggi Terdapat bermacam-macam gaya atau cara melompat. Macam-macam gaya dalam lompat tinggi salah satunya yaitu gaya *flop*. Lompat tinggi gaya *flop* merupakan teknik yang paling banyak digunakan pada saat ini. Hal ini dapat dilihat pada setiap pertandingan, baik di tingkat lokal, nasional, regional maupun internasional.

Berdasarkan hasil observasi lapangan pada tanggal 5 Mei 2023, di stadion harapan bangsa Banda Aceh terdapat beberapa atlet PASI Aceh yang belum dapat melakukan lompat tinggi secara maksimal dari lompatan yang dilakukan khususnya gaya *flop* banyak mengenai mistar pada saat melentingkan di udara sehingga akhirnya menjatuhkan mistar. Hal ini disebabkan oleh *power* otot tungkai dan kelenturan yang kurang maksimal dan kelenturan tubuh yang kurang sempurna.

Untuk mendapatkan hasil lompat tinggi yang baik, pelompat harus mampu menguasai teknik-teknik melompat dengan efektif dan efisien, memiliki kemampuan motorik yang baik, serta mengetahui faktor-faktor yang menentukan sekaligus mempengaruhi hasil lompatan. Faktor-faktor tersebut antara lain; *power* otot tungkai, merupakan faktor penting untuk kemampuan lompat tinggi gaya *flop* yang baik akan tercipta apabila atlet PASI Aceh memiliki *power* otot tungkai yang baik. Menurut Harsono (2006: 58), *power* merupakan kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan penjelasan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Selain itu, Dalam nomor lompat tinggi juga diperlukan kelentukan togok supaya ketika atlet melenting di atas udara dapat membengkokkan badannya sehingga tidak terkena tiang mistas. Peranan kelentukan togok pada lompat tinggi sangat berpengaruh. Pada saat melakukan tumpuan atau tolakan, melayang diudara dan mendarat, kelentukan togok kebelakang harus maksimal agar lompatan yang diinginkan akan lebih sempurna. Maka dari itu, atlet harus mempunyai kelentukan togok kebelakang yang bagus pada saat ingin melakukan lompat tinggi agar hasil lompatan bisa maksimal.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melihat atlet PASI Aceh sangat kesusahan dalam meningkatkan hasil lompatan yang maksimal. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul: **“KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *FLEKXIBILITY* TERHADAP KEMAMPUAN ATLET LOMPAT TINGGI PASI ACEH 2024”**.

1.2 Identifikasi masalah

- a. Beberapa atlet PASI Aceh belum dapat melakukan lompat tinggi secara maksimal untuk gaya *flop*;
- b. Kurang sempurnanya atlet lompat tinggi dalam melakukan kelentukan

fleksibility atlet PASI Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu kontribusi *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* atlet lompat tinggi gaya *flop* PASI Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah :
Berapa Besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* pada atlet lompat tinggi gaya *flop* PASI Aceh ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui berapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* pada atlet lompat tinggi gaya *flop* PASI Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya yang menyangkut dengan *power* otot tungkai dan kelenturan *fleksibility* terhadap peningkatan lompat tinggi. Di samping itu, menjadi sumbangan atau masukan bagi para guru Penjaskes, pembina, pelatih, dan atlet dalam menyusun dan menjalankan program latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi. Sehingga kedepannya akan muncul bibit – bibit atlet baru yang dapat menyaingi seniornya sehingga atlet lompat tinggi bisa meningkatkan prestasi di

daeran, nasional, maupun internasional.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan menjadi cakrawala bagi atlet PASI Aceh untuk menambah wawasan tentang *power* otot tungkai dan kelenturan togok sehingga dapat meningkatkan prestasi PASI Aceh.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti dan pecinta olahraga khususnya atlet atletik aceh, sehingga dapat meningkatkan lompatan setinggi mungkin untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

1.7 Hipotesis Penelitian

Sugiono (2010:84) mengatakan “Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah“. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat kontribusi yang signifikan Antara *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* atlet lompat tinggi gaya *flop* PASI Aceh.

Hipotesis statistik yang akan diuji berbunyi :

Ho : Tidak terdapat kontribusi yang signifikan Antara *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* pada atlet PASI Aceh tahun 2024.

Ha : Terdapat kontribusi yang signifikan Antara *power* otot tungkai terhadap kelenturan *fleksibility* pada atlet PASI Aceh tahun 2024.