

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu di antara olahraga paling umum yang dimainkan di berbagai penjuru dunia. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan kemampuan biomotorik lainnya.

Menurut (Eli Yuliawan, 2013) dalam (Musiandi & Taroreh, 2020) mengungkapkan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi (1) Pembukaan atau pengantar latihan, (2) pemanasan *warming up*, (3) latihan inti, (4) latihan tambahan, dan (5) penutup *cooling down* (Mylsidayu, 2015) dalam (Arisman, 2019).

Menurut (Wirianto, 2011) dalam (Sobarna et al., 2019) lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan dengan teknik awalan (*sprint*), berjingkat (*hop*), melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Menurut (Rasid, 2013) dalam (Putra et al., 2020) kecepatan memegang peran penting dalam perlombaan olahraga atletik. Khususnya pada nomor-nomor lari, faktor kondisi fisik kecepatan sangat diperlukan, karena satuan atau jumlah jarak pada saat perlombaan yang dilakukan harus dapat diselesaikan dalam waktu relatif singkat.

Sedangkan menurut (Dr. Dikdik Zafar Sidik, 2010) dalam (Putra et al., 2020) kecepatan lari seorang atlet ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah lari. Panjang langkah optimal ditentukan oleh sifat-sifat fisik si atlet dan oleh daya kekuatan yang dikerahkan setiap langkah lari. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kekuatan dan mobilitas.

Adapun hasil dari observasi pada Atlet Club Atletik UNISMA kurangnya menguasai gerakan-gerakan lompat jangkit saat di lapangan, maka dari itu peneliti membuat program latihan lompat jangkit untuk meningkatkan gerakan-gerakan lompat jangkit terhadap kecepatan lari.

Peneliti ingin melakukan penelitian berdasarkan uraian di atas dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Kecepatan Lari Pada Atlet Club Atletik UNISMA”.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas sangat diperlukan batas peneliti, mengingat permasalahan dalam penelitian ini luas sekali dan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran. Penulisan memberikan batasan masalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas pengaruh latihan Lompat Kijang Atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.
- b. Variabel terikat kecepatan lari Atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.
- c. Populasi atau sampel adalah Atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka yang menjadi penelitian adalah pengaruh latihan lompat jangkit. Untuk itu yang menjadi pertanyaan penelitian yaitu: “Apakah terdapat pengaruh dari latihan lompat jangkit terhadap kecepatan lari pada Atlet Club Atletik UNISMA?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang

dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah: “Untuk mengetahui pengaruh dari Latihan Lompat Jangkit Terhadap Kecepatan Lari Pada Atlet Club Atletik UNISMA?”.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai teknik-teknik lompat jangkit terutama yang berhubungan dengan kecepatan lari.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi atlet. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi atlet agar meningkatkan kemampuan lompat jangkit terutama latihan kecepatan lari.
- b. Bagi pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan lompat jangkit khususya dalam meningkatkan kemampuan kecepatan lari.

#### **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

### **1. Pengaruh**

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

### **2. Latihan**

Menurut (Sukirno, 2012) dalam (Arisman, 2019) latihan adalah proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah yang diberikan.

### **3. Lompat Jangkit**

Menurut (Mochamad Djumaidar, 2004) dalam (Hidayat et al., 2019) lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan satu gerakan yang tepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kali kaki yang lain dengan gerakan tidak terputus.

### **4. Kecepatan Lari**

Menurut (Sari, 2015) dalam (Haryanto & Fataha, 2021) Kecepatan lari merupakan perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh saat berlari.

### **5. Club Atletik Unisma**

Club Atletik Unisma adalah sebuah club di Universitas Islam “45” Bekasi, yang berdiri pada tahun 2019. Anggota Club Atletik Unisma terdiri dari 16 anggota atlet, yang berinci 11 anggota atlet putra dan 5 anggota atlet putri.