# JURNAL

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

## *RELATIONSHIP BETWEEN LEGS MUSCLE STRENGTH AND ABILITY TO flexibility TOGOK long jump SQUAT STYLE OF STUDENT AFFAIRS SMP PUTRA 6 KEDIRI 2014/2015 ACADEMIC YEAR*

OLEH:

**CANDRA TRI KUSTYAWAN**
**NPM : 10.1.01.09.0079**

Dibimbing oleh:

1. Drs. Sugito, M.Pd.
2. Wasis Himawanto, M.Or.

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2015**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : **CANDRA TRI KUSTYAWAN** |
| NPM | : 10.1.01.09.0079 |
| Telepon / HP | : 085723560791 |
| Alamat surel (Email) | : candra.trikustyawan9@gmail.com |
| Judul artikel | : Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Smp Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 |
| Fakultas-Program Studi | : FKIP-Penjaskesrek |
| Universitas | : UN PGRI Kediri |
| Alamat Perguruan Tinggi | : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri, Jawa Timur |

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| **Mengetahui** | | **Kediri, ……** |
|---|---|---|
| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** | **Penulis,** |
| **Drs. Sugito, M.Pd**<br>NIDN. 0022086508 | **Wasis Himawanto, M.Or.**<br>NIDN. 0723128103 | **Candra Tri Kustyawan**<br>NPM : 10.1.01.09.0079 |

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

*RELATIONSHIP BETWEEN LEGS MUSCLE STRENGTH AND ABILITY TO flexibility TOGOK long jump SQUAT STYLE OF STUDENT AFFAIRS SMP PUTRA 6 KEDIRI 2014/2015 ACADEMIC YEAR*

CANDRA TRI KUSTYAWAN
NPM. 10.1.01.09.0079
FKIP – Penjaskesrek
Email:
Drs. Sugito, M.Pd.[1] dan Wasis Himawanto, M.Or.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor di dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor Field Event atau lapangan. Tentang popularitasnya di Indonesia cukup dikenal masyarakat pada umumnya, khususnya pada masyarakat sekolah. Setiap cabang olah raga memiliki unsur-unsur gerak fisik yang berbeda-beda, demikian juga dalam nomor lompat jauh, untuk kemampuan optimal dalam nomor ini, maka unsur-unsur gerak fisik yang penting merupakan sasaran utama dalam program latihan diantaranya kekuatan otot kaki dan kelentukan togok yang sekaligus menjadi obyek penelitian.

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang nyata antara kekuatan otot kaki dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan kekuatan kaki dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kediri, dengan subyek populasinya semua siswa putra tahun ajaran 2014/2015. Sedang ukuran sampel diambil berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto. Jadi di dalam penelitian ini sampelnya sejumlah 30 diambil dari sebagian jumlah populasi yaitu 135 siswa. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes Vertical Jump, tes kelentukan togok, dan tes diperoleh dengan mengadakan tes lompat jauh gaya jongkok. Penilitian ini dilaksanakan pada bulan April 2015 dimulai pukul 07.00 sampai dengan selesai.

Hasil pengumpulan data-data tersebut disusun sesuai skore dari masing-masing tes dan dihitung jumlahnya kemudian dianalisa melalui metode skore deviasi selanjutnya dicari harga koefisien untuk 2 prediktor untuk mendapatkan persamaan sumultan.

**Kata Kunci** : *Kekuatan otot kaki, kelentukan togok, kemampuan lompat jauh*

## I. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang aktif, dengan demikian mereka banyak bergerak. Dengan demikian berarti semua fungsi tubuh yang menunjang gerakan pada manusia disesuaikan dengan kebutuhan gerak yang dilakukan. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, dan hal tersebut dipengaruhi oleh cara hidupnya serta lingkungan sekitarnya. Salah satu cara hidup manusia adalah aktivitas diantara aktivitas fisik yang digemari oleh manusia adalah olahraga.

Belajar keterampilan gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola-pola gerak yang dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil proses belajar/latihan yang dapat ditampilkan (Margaret D. Robb, 1972 : 7). Ketrampilan yang ditunjukkan didalam penampilan gerak seorang atau individu merupakan suatu gejala tentang sesuatu hal yang telah dipelajari. Di dalam belajar lompat jauh seseorang akan melakukan gerakan-gerakan lari, melompat sejauh-jauhnya. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan kemampuan fisik motorik yang baik pula.

Kekuatan (Strenght) adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi/melawan beban, (Schmolinsky, dikutip oleh : Valdimeir Krejci dan Peter Koch, 1979 : 62). Kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek di dalam olahraga. seperti "Power, Force, Speed, Stamina" (Sukintaka, 1978 : 14). Kwalitas kekuatan individu ditentukan oleh beberapa faktor antara lain : volume otot, struktur fibril, koordiansi sadar dari saraf otot, dan jenis kelamin (Radiopoetro, 1983). Kekuatan otot kakilah yang sangat mempengaruhi untuk melakukan lompat jauh yang baik.

Di dalam aktivitas fisik yang berbeda-beda akan melakukan unsur-unsur fungsi motorik dengan volume yang tidak sama. Semakin kompleks suatu gerakan/aktivitas akan melibat unsur-unsur fungsi motorik yang lebih banyak. Dengan demikian unsur-unsur fungsi motorik berpengaruh dominan terhadap ketrampilan suatu cabang olahraga. Dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul ”**Adakah hubungan antara kelentukan dan kekuatan dengan prestasi belajar lompat jauh**”

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. dimana ingin mencari hubungan antara 2 (dua) variabel atau lebih pada penulisan ini yaitu hubungan antara kelentukan tubuh dan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok

pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Populasi ini adalah siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 135 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa putra SMP Negeri 6 Kediri, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji-R dengan bantuan SPSS versi 17.*0*.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis pertama sebagai berikut:

| Db | R hitung | R tabel | | Signifikan/'Non Signifikan |
|---|---|---|---|---|
| | | 1% | 5% | |
| 30 | 0.873 | 0,463 | 0,361 | Signifikan |

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung lebih dari r tabel berarti signifikan.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua sebagai berikut:

| Db | R hitung | R tabel | | Signifikan/'Non Signifikan |
|---|---|---|---|---|
| | | 1% | 5% | |
| 30 | 0,986 | 0,463 | 0,361 | Signifikan |

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung lebih dari r tabel berarti signifikan

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh mengenai hubungan antara kelentukan, kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015 diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh sehingga prestasi lompat jauh selain menuntut teknik yang betul juga memperhitungkan juga kelentukan tubuh.
2. Ada hubungan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh, dengan demikian perlunya latihan-latihan kekuatan otot kaki guna menunjang prestasi lompat jauh.
3. Ada hubungan antara kelentukan tubuh, kekuatan otot dengan prestasi lompat jauh.

**Saran**

1. Agar terbentuk kelentukan tubuh yang baik perlu adanya latihan-latihan pelenturan, sebelum melakukan lompat jauh.
2. Untuk mendapatkan lompatan/prestasi yang baik dalam lompat jauh perlu banyak latihan khususnya latihan untuk kekuatan otot kaki.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*, CV. Akademi Presindo Jakarat, 1984.

Fred Mc. Mance, *Dasar-dasar Atletik*, Angkasa Bandung, 1985.

Gunter Benhard, *Ateltik Prinsip-prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat galah*, Dahara Prize, Semarang 1986.

Hasan Said,m *Erobika, Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat, Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, 1997.

Jess Jarver, *Belajar dan Berlatih Atletik*, Pioner, Bandung, 1982.

Marzuki, *Metodologi Riset*, Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 1977.

Mr. Siregar, *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Ba*ngsa, Jakarta, 1978.

Soedarto, *Atletik*, Kediri, 1986.

Sudjana, *Metodologi Statistik*, PT. Tarsito, Bandung, 1986.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT. Bina Aksara, Jakarta, 1986.

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research 2*, Yayasan Penelitian Fakultas Psycology, Universitas gajah Mada, Yogyakarta, 1980.

Suwignyo, *Penelitian Sarana Prasarana Olahraga dan Kemantapan Pengolahan Organisasi Olahraga Menuju Tercapainya Prestasi Olahraga*, Diskusi Ilmiah Olahraga, IKIP surabaya, 1979.

U. Jonath/E. Hag/ R. Kremel, *Atletik 1, Lari dan Loncat, Latihan Tehnik dan Taktik*, Rosda Jaya Offset, Jakarta, 1986.