HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

MUCHAMAD AMAN SUGIHARTO
NPM : 10.1.01.09.0223

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MUCHAMAD AMAN SUGIHARTO
NPM : 10.1.01.09.0223

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal:……

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MUCHAMAD AMAN SUGIHARTO
NPM : 10.1.01.09.0223

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	
Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Ranca Setyawati, M.Pd.
NIP. 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

MUCHAMAD AMAN SUGIHARTO
NPM : 10.1.01.09.0223

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muchamad Aman Sugiharto, 10.1.01.09.0223. "Hubungan antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Kaki dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Hang pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015." SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Pada cabang atletik pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni nomor jalan cepat, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Dalam penelitian ini penuliti merasa tertarik melakukan penelitian pada cabang atletik yaitu pada nomor lompat. Nomor lompat pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Khusus pada nomor lompat jauh kalau dilihat pada saat melayang di udara dibedakan menjadi 3 macam gaya yakni gaya jongkok, gaya hang dan gaya berjalan di udara. Penelitian ini difokuskan pada lompat jauh gaya hang.

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah : Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 m dan daya ledak otot kaki dengan nilai lompat jauh gaya hang pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015. Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes kecepatan lari 50 meter, test standing broad jump, dan tes lompat jauh gaya hang.

Dari hasil perhitungan didapatkan t-hitung 3,036 sedang t-tabel dengan dk 28 = 2,048. Maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan menerima hipotesis altematif yaitu "Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya hang pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015. Sedangkan sumbangan kemampuan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya hang sebesar 25%.

Setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut : 1) Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya 0,5. Sedangkan determinasinya 25%. Setelah diuji dengan t tes hasilnya 3,391 dan berarti. 2) Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya 0,44. Sedangkan determinasinya 19,36. Setelah diuji dengan t - tes hasilnya 2,391 dan berarti. 3) Korelasi antara X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,57. Sedangkan determinasinya 32,49%. Setelah diuji dengan statistik f hasilnya 6,498 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : "Terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter dan Daya Ledak Otot Kaki dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Hang Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015.

Kata Kunci : *Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Lompat Jauh Gaya Hang*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dibagi menjadi beberapa cabang yakni : cabang permainan, cabang atletik, cabang senam, cabang bela diri dan cabang renang. Di antara lima cabang olahraga tersebut cabang atletik termasuk cabang yang sangat penting karena atletik termasuk ibu dan semua cabang olahraga. Dikatakan ibu karena semua unsur gerakan pada cabang yang lain sudah terdapat pada cabang atletik.

Pada cabang atletik pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni nomor jalan cepat, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Dalam penelitian ini penulis merasa tertarik melakukan penelitian pada cabang atletik yaitu pada nomor lompat. Nomor lompat pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Khusus pada nomor lompat jauh kalau dilihat pada saat melayang di udara dibedakan menjadi 3 macam gaya yakni gaya jongkok, gaya hang dan gaya berjalan di udara.

Penelitian untuk kali ini difokuskan pada lompat jauh gaya Hang. Dalam lompat jauh ada beberapa unsur yang harus diperhatikan yaitu awalan/ancang-ancang, melakukan tumpuan, melayang dan melakukan pendaratan. Empat unsur tersebut hendaknya dikuasai oleh setiap pelompat, supaya dapat mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Awalan merupakan permulaan atau pembuka dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilakukan dengan baik. Awalan yang baik adalah awalan yang dilakukan oleh pelompat dengan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan tumpuan, kurang lebih 4 langkah. Apabila si pelompat mempunyai kecepatan yang baik maka akan bisa mendukung keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi.

Awalan yang baik belumlah cukup untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Tetapi harus didukung oleh tumpuan yang tepat. Tumpuan yang tepat akan mempunyai makna apabila dalam melakukan tumpuan menggunakan daya ledak yang besar. Untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi dan daya ledak yang besar tentunya tidak bias dilakukan secara enak-enakan melainkan melalui latihan-latihan yang serius di bawah pelatih atau bimbingaan guru.

Berdasarkan pada uraian tersebut di atas, antara kemampuan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya hang, nampaknya menarik untuk dikaji. Dengan di dorong oleh hasrat dan keinginan hati, maka peneliti bermaksud untuk mengkaji permasalahan tersebut di atas.

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan di atas menyangkut masalah kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya hang, maka penelitian yang berjudul : ”Hubungan antara kemampuan kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya hang pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.”

B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif analisis. Maksudnya adalah memberikan uraian-uraian tentang keseluruhan penelitian dan memberikan analisis dari data-data yang diperoleh secara statistik.

C. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian hasi anailsis data dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Hasil tes lari 50 meter tertinggi 7,06 detik, terendah 8,41 detik, hasil tes lompat jauh tanpa awalan terjauh 2,40 m, terdekat 1,78 meter dan hasil tes lompat jauh gaya hang terjauh 4,90 meter, terdekat 3,40 meter.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara. kemampuan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.

D. Daftar Pustaka

Bompa TO, 1986, *Theory and Methodologi of Training*, Iqwa : Kendal Hunt PC.

Boosy, 1980, *The Jump Conditioning and Technical Training*, Victoria : Beatrice Publishing.

Had; Prayitno Soeharno, 1982, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Hadi Soetrisno, 1989, *Metodologi Research -Jilid II*. Yogyakarta : Andy Offset.

Hamidsyah Noer, 1993, *Kepelatihan Das*ar, Jakarta : Depdikbud.

Harre, 1982, *Principles of Sport Training*, Berlin : Sprt Verlag.

Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologis dalam Coaching*, Jakarta : Depdikbud.

Jensen CR. Schultz. GW. Bongerter. BL, 1979, *Applied Kinesiologi and Biomechanies*, New York : Me. Graw Hill.

Jess Jerver, 1982, *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung : Pionir.

Lukman, 1983, *Kinesiologi*, Surabaya : IKIP Surabaya.

MPR RI No.lV/1978,*GBHN*

Sajoto, 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud.

Soedarminto, 1993, *Kinesiofog*i, Jakarta : Depdikbud.

Soegito, 1991, *Pendidikan Atletik*, Jakarta : Depdikbud.

Soenaryo, 1980, *Atletik, Jakarta* : Depdikbud.

Soedjono, 1998, *Metode Statistik*, Bandung : Tarsito.