HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

MUHAMAD ZAENAL ABIDIN
NPM: 10.1.01.09.0273

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUHAMAD ZAENAL ABIDIN
NPM: 10.1.01.09.0273

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
NIDN : 0004086001	NIDN : 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MUHAMAD ZAENAL ABIDIN
NPM: 10.1.01.09.0273

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd,	
3. Penguji II	: Drs, Sugito, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama	: Muhamad Zaenal Abidin
Jenis Kelamin	: Laki-laki
NPM	: 10.1.01.09.0273
Fak/Program Studi	: FKIP/Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan yang sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Agustus 2015
Yang Menyatakan,

Muhamad Zaenal Abidin
NPM. 10.1.01.09.0273

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Muhamad Zaenal Abidin
10.1.01.09.0273
FKIP - PENJASKESREK
jeioc@yahoo.co.id
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhamad Zaenal Abidin. NPM : 10.1.01.09.0273. "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014/2015." Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri 2015.

Tujuan peneliian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri. (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014/2015, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuatan otot perut dengan *sit-up*, untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat tinggi dengan lompat tinggi gaya *straddle.* Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS.*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,931, untuk power otot tungkai yaitu sebesar 0,961. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,967, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri.

Kata Kunci : Kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kemampuan lompat tinggi

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam permainan dan olahraga yang wajib diberikan pada peserta didik siswa putra SMP seperti siswa putra SMP Negeri 6 Kediri. atletik wajib diajarkan kepada siswa sekolah, karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir sebagian besar terdapat pada cabang olahraga lainya. Melalui pembelajaran atletik diharapkan dapat mendukung gerakan atau ketrampilan cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan bagi siswa putra SMP Negeri 6 Kediri meliputi nomor lari, lompat dan lempar.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi peserta didik. Membelajarkan lompat tinggi bagi peserta didik kelas harus disesuaikan dengan karakteristiknya baik fisiologis, psikologis dan sosial. Namun dalam sub pokok bahasan atletik khususnya materi gerak dasar lompat tinggi, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu melompat tanpa memperhatikan kecepatan lari, tolakan dan pada saat diatas mistar serta posisi mendarat.

Adapun aspek kondisi fisik untuk lompat tinggi gaya *straddle* meliputi kekuatan otot perut dapat berpengaruh terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan awalan, fleksibilitas togok berpegaruh pada saat berada diudara dan melewati mistas badan dapat secara lentur dapat digerakkan seperti apapun agar tidak menyentuh mistar dan power otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat tinggi. Pada saat gerakan menumpu atau menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan kekuatan tolakan sangat bergantung dari tekniknya. Apabila keduanya dapat dilakukan dilakukan dengan teknik yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Putra SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014/2015.

II. METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan lompat tinggi SMP Negeri 6 Kediri pada tanggal 17 September 2015. Penelitian ini dilakukan sejak mendapatkan persetujuan dari Kajur sampai terselesaikannya penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan. Adapun pertimbanganya kami memilih tempat tersebut antara lain :

a. Tersedianya bantuan dari guru SMP Negeri 6 Kediri
b. Tersedianya fasilitas yang cukup memadai
c. Terdapat beberapa atlet di SMP Negeri 6 Kediri sehingga akan didapat data yang akurat

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis analisis

Analisis data adalah serangkaian pengamatan yang dilakukan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data yang diambil kemudian dicatat menurut terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Pelaksanaan uji penelitian, dilakukan setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dan analisis dengan teknik regresi dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows release 16*. Sebelum melakukan uji analisis terlebih dahulu dilakukan dengan uji prasyarat untuk mengetahui mengetahui kelayakan data tersebut. Adapun untuk uji persyaratan tersebut meliputi :

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Untuk mengetahuinya uji normalitas data dalam penelitian ni menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi >0,05 maka data dinyatakan normal, tetapi jika signifikansi <0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians ini dihitung menggunakan uji *levens test*. Kriteria uji jika signifikansi >0,05 maka data dapat dinyatakan homogen, tetapi jika signifikansi <0,05 maka dapat dinyatakan tidak homogen.

c. Uji Lenieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Jika linier, maka dapat menggunakan teknik regresi linier dan jika tidak linier dapat dilanjutkan menggunakan teknik regresi non linier. Uji linieritas dengan uji **f** yang kriteria pengujiannya yaitu menggunakan signifikansi >0,05 maka data dapat dinyatakan linier, tetapi jika signifikansi <0,05 maka dapat dinyatakan tidak linier.

d. Uji Keberartian Model

Uji keberartian model ini digunakan untuk menguji apakah model regresi yang diperoleh signifikan atau tidak. Uji keberartian model ini dilakukan menggunakan uji **t** dengan kriteria pengujiannya yaitu jika signifikansi >0,05 maka data dinyatakan signifikansi, tetapi jika signifikansi <0,05 maka dinyatakan tidak signifikansi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Diskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dan power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014/2015, maka perhatian terhadap faktor-faktor tersebut secara umum dalam mengembangkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, perlu ditingkatkan dan dikembangkan dengan tidak mengabaikan faktor lain yang juga masih dapat berpengaruh.

Melihat angka korelasi yang berbeda-beda, antara prediktor dengan kriterium maupun secara regresi dua prediktor maka dalam penerapannya perlu memberikan porsi yang berbeda agar pengaruh dari variabel-variabel tersebut dapat lebih nyata. Berkaitan dengan itu maka dalam penyusunan program latihan perlu perencanaan dan penataan yang proporsional, baik untuk jenjang usia dan kemampuan fisik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson 1986. *Practical Measurement For Evaluation Pysical Education.* Minesota USA: Publishing Company.

Gunter Bernhard. 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit*

dan *Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Imam Hidayat. 2003. *Biomeknaika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. BE. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

____ KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar M* 49 *Penjaskes*. Jakarta: De Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan* Modifikasi *Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sarwono dan Ismaryati. 1999. *Laporan Penelitian Aplikasi Penelitian Energi Elastik* Otot *Pada Pengukuran Power Otot Tungkai*. Surakarta: FKIP UNS Press.

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Soenaryo Basoeki. 1996. *Atletik III*. Surakarta: UNS Press.

Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*.