HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN
LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA KELAS VIII
SMPN 2 DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

TEGAR RENGGA DANNY
NPM: 10.1.01.09.1532

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

TEGAR RENGGA DANNY: Hubungan Antara Power Tungkai Bawah Dengan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Kata kunci: power tungkai bawah, lompat tinggi gaya guling perut

Penelitian ini dilakukan oleh karena itu dipandang perlu untuk meningkatkan prestasi yang tinggi pada bidang olahraga, dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman suatu bangsa. Maka dari itulah bagi bangsa Indonesia, olahraga baik dalam kejuaraan yang bersifat Nasional maupun Internasional. Untuk itu usaha untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan karena banyak faktor yang mempengaruhi dan memegang peranan yang sangat diperlukan atau sangat menentukan. Lompat tinggi gaya gunting termasuk salah satu cabang olahraga atletik yang pelaksanaannya: membutuhkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan otot kaki, kecepatan bergerak dan koordinasi gerak. Maka, dari itulah bagi seorang yang ingin mencapai prestasi lompat tinggi gaya guling perut terutama faktor: Power tungkai bawah dengan kecepatan lepas landas lebih tinggi dan juga mengangkat berat badannya ke atas sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang hubungan lompat tinggi gaya guling perut bagi siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori diskriptif. Populasinya adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Sampel sebanyak 30 siswa. Teknik ini mengambil sampelnya menggu-nakan acak atau bisa disebut teknik random.

Hasil penelitian dalam mencari korelasi antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut mendapatkan angka sebesar rxy = 0,407. Melihat tabel untuk sampel 30 = 0,361. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini lebih besar dari r tabel dan berarti ada hubungan yang positif antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

I. LATAR BELAKANG

olahraga mempunyai bagian yang integral dalam pendidikan, olahraga juga memiliki garapan yang berbeda dan kekhususan sendiri. Seperti yang dikutip dalam majalah pembinaan adalah, “Olahraga memiliki daerah garapan yang berbeda dengan garapan jenis-jenis pendidikan lainnya, maka dari itu olahraga mempunyai kekhususan sendiri” (Majalah Penggunaan Pendidikan, 1976:33).

Selanjutnya dikatakan bahwa pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerakan-gerakan manusia adalah dasar dari cara belajar mengenai dunia sekelilingnya dan dirinya sendiri. Jadi jelas sekarang bahwa karena pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, maka olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga lompat tinggi sengaja penulis memilih judul “Hubungan antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto” dengan alasan bahwa kesempurnaan teknik perlu ditunjang oleh keadaan fisik yang baik dan dengan tenaga loncatnya disini sebagai faktor fisiknya.

Karena atletik merupakan salah satu cabang olahraga, karena atletik adalah dasar cabang-cabang lainnya. Namun kenyataan ini di Indonesia sangatlah memprihatinkan bahwa dulunya penonton terhadap perlombaan-perlombaan atletik masih sangat minim untuk menanamkan, memupuk dan mengembangkan kegemaran akan atletik.

Lompat tinggi adalah salah satu dari nomot atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga dan diajarkan mulai tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah tingkat atas. Bahkan merupakan salah satu nomor atletik yang selalu dilombakan setiap kegiatan olahraga pelajar. Namun dari sebagian perlombaan atletik yang diperlombakan yang banyak dilaksanakan ditingkat daerah sampai dengan tingkat nasional terlihat bahwa nomor lompat tinggi tidak banyak diikuti oleh atlit-atlit putra maupun putri.

Demikian pula tentang prestasi mereka yang masih belum mampu bersaing dengan atlit-atlit di kawasan Asia.

Dalam kaitannya dengan hal-hal seperti diuraikan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang hubungan antara power dengan prestasi lompat tinggi sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel-variabel penelitian dalam penulisan ini diartikan sebagai suatu konsep yang telah diberi nilai, yang merupakan faktor yang berperan dalam gejala atau peristiwa yang diteliti. Untuk lebih jelasnya ada dua variabel yang akan dibuktikan dalam penelitian.

1. Variabel Bebas *(Independent Variable*)

   Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Jadi variabel-variabel yang akan diukur sejauh mana variabel tersebut mempengaruhi variebl terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power tungkai bawah.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

   Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variabel yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi lompat tinggi siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian

Sesuai dengan usulan penelitian yang penulis bukukan guna menyusun skripsi yang penulis lakukan adalah dengan judul: “Hubungan antara power tungkai bawah dengan prestasi lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten

Mojokerto" sengaja penulis menetapkan tempat tersebut karena penulis ingin menyumbangkan sesuatu yang berarti demi kemajuan sekolah tersebut di atas.

Waktu Penelitian

Waktu yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah selama satu bulan Desember 2013

C. Subyek penelitian

Subyek penelitian di sini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto berjumlah 70 siswa sedangkan sampelnya berjumlah 30 siswa dipilih secara acak.

D. Metode Penelitian

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis-hipotesis yang telah diajukan dimuka maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode Diskriptif Analisis. Studi ini dinamakan diskriptif karena akan memberikan deskriptif atau gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat tinggi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Data yang disajikan dalam deskripsi data ini yaitu data yang sudah diolah, dalam arti tidak dibenarkan apabila data yang disajikan dalam bentuk yang masih mentah. Data yang sudah diolah, ini menggunakan metode deskriptif, yang kemudian pengolahannya dilanjutkan dengan metode statistik.

Dari hasil pengumpulan data diperoleh data yang berupa angka-angka atau data kuantitatif yang masih perlu diolah. Dalam hal ini penelitian menyajikan hasil-hasil penelitian data kasar variabel (X) power tungkai dan variabel terikat (Y) nilai kemampuan lompat tinggi.

Dari data tersebut langsung diolah untuk menguji hipotesis yang diajukan.

B. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r taraf kepercayaan 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat tinggi diperoleh koefisien korelasi sebesar = 0,407 dengan menggunakan taraf kepercayaan = 0,05 maka N = 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga = 0,407. Hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,79 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisien korelasi maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya itu dengan penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 4, didapatkan t hitung = 5,9475, sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (N-2) adalah = 2,048. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada tabel. Sedangkan hasil perhitungan koefisien determinasi (r x 100%) sebesar = 63,79%

C. Pembahasan

Hasil-hasil analisis data melalui penghitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Pengujian Hipotesis 1

Hasil pengujian hipotesis 1, penghitungan ini lengkapnya terdapat pada lampiran 3. Dari analisis data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi yang positif antara power tungkai bawah dengan prestasi lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar dari pada r tabel pada taraf kepercayaan =

0,05. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r hitung sebesar = 0,407 sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah 0,361. Dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar dari pada harga r kritik dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak.

b. Pengujian Hipotesis 2

Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas ternyata harga t hitung = 5,9475 sedang harga t tabel = 0,05 dan dk = 28 adalah 2,048.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesa nol jika t hasil penghitungan lebih besar dari pada t tabel berdasarkan dk = (N – 1) pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Dlanggu Kabupaten Mojokerto tahun pelajaran 2013/2014 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara vertical jump atau variabel X dengan lompat tinggi atau variabel Y dapat ditemukan korelasi sebesar 0,407. Dengan diperolehnya korelasi tersebut berarti vertical jump mempunyai hubungan prestasi lompat tinggi.
2. Adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel di dalam penelitian ini, berarti meningkatkan kemampuan vertical jump dapat digunakan untuk menunjang kenaikan prestasi lompat tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih. 1985. Teknik dan Program Latihan Dalam Olahraga.

Jonath, R. Haag, R, Krempel. 1987. Atletik I. Jakarta: Rosda Jaya Putra.

Kejuaraan. 1992. Metodik Mengajar Atletik. Terbuka Sejawa Bali Sirkuit II. Semarang 22–23 Agustus 1992. PASI Jawa Tengah.

Lukman OT. 1985. Body Mechanic Prinsip-prinsip Ilmu Alam di dalam Olahraga. Surabaya: IKIP Negeri Surabaya.

M. Sajoto. 1990. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Cetakan II. Semarang: Dahara Price.

Nurhasan. 1986. Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsur-Unsur Gerak Dalam Keolahragaan. Jakarta: Karunia.

Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. 1991. Kediri: Unit Penelitian IKIP-PGRI Kediri.

Sadoso Sumaosardjono. 1987. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Cetakan I. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.

Suharno HP. 1984. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Proyek Pembinaan Pendidikan dan Evaluasi Belajar.

Sudarto. 1987. Metodik Mengajar Atletik. Diktat Untuk Keluarga Sendiri. Kediri: SGO Kediri.

Suharsini Arikunto. 1986. Prosedur Penelitian. Jakarta: Penerbit Bina Aksara.

Sukardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar Mengajar Dalam Bidang Olahraga. Jakarta: Penerbit Karunia.

Subadi Djajadi KW. 1984. Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sutrisno Hadi. 1983. Statistik II. Cetakan keenam. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi Universitas Gajah Mada.

Sudjana. 1988. Metode Statistika. Edisi IV. Bandung: Tarsito.

Untuk Suhardjo. 1988. Metode Statistika. Edisi IV. Bandung: Tarsito.