# HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS XI SMKN 1 JATIREJO KABUPATEN MOJOKERTO

# **SKRIPSI**

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



Oleh:

**DIAN ARIFIANTO** NPM: 10.1.01.09.1864

#### Abstrak

**DIAN ARIFIANTO:** Hubungan Antara Kelentukan Tubuh Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Schnepper Siswa Kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP-Kediri, 2014.

Kata kunci: Kelentukan tubuh, lompat jauh gaya schnepper

Sejarah bangsa telah membuktikan bahwa sejak dahulu bangsa Indonesia telah memiliki sikap kebiasaan dan kegemaran berolahraga. Cabang atletik adalah merupakan salah satu cabang olah raga yang sering dipertandingkan khususnya cabang lompat jauh gaya schnepper, baik untuk tingkat nasional maupun untuk tingkat internasional. Usaha agar dapat mencapai prestasi tentunya tidak terlepas dari peningkatan sarana dan prasarana, termasuk lapangan lompat jauh, rool meter, cangkul, bendera, pelatih dan penggerak. Lompat jauh merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan karena banyak faktor yang mempengaruhi didalamnya. Maka dari itu penulis memilih satu faktor yaitu tentang kelentukan tubuh bagian togok, karena dengan kelentukan itu diharapkan dapat tercapai suatu prestasi.

Untuk mendapatkan informasi empiris sejauh mana hubungan kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schepper dan apabila diketahui ada hubungan yang positif dan signifikan maka dapat dijadikan masukan untuk pelatih, guru, atlit pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya schnepper.

Metode yang digunakan yaitu metode Diskriptif Analisis, dengan disebut diskriptif karena akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper. Sedangkan bersifat analisis karena selain akan memberikan gambara apa adanya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar pada siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto. Adapun sebagai sampelnya adalah sebanyak lima puluh (50) siswa putra.

Dalam mencapai korelasi antara kelentukan tubuh dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Schnepper dapat diperoleh angka sebesar rxy = 0,829 dalam r tabel diketahui bahwa sampel 50 siswa hasilnya = 0,279. Jadi dapat dikatakan 0,829 0,279 atau dengan kata lain hasil rxy lebih besar dari r tabel.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper ada hubungan yang positif. Maka dari itu bagi para atlit lompat jauh agar dapat mencapai prestasi lompatan dengan baik harus meningkatkan kelentukan tubuh.

# I. Latar Belakang

Menyikapi dan melihat lajunya perkembangan zaman yang semakin lama semakin meningkat menjadikan manusia dituntut untuk dapat berkembang seiring dengan keadaan yang ada sekarang ini. Masyarakat Indonesia yang dinamis akan mengikuti bahwa meningkatnya perkembangan jaman dengan disertai meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini akan berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Keadaan ini yang sangat mempengaruhi terhadap kehidupan manusia. Pengaruh yang sangat kelihatan adalah berkurangnya aktifitas gerak manusia, pada hal kebutuan akan gerak itu sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Apabila dengan adanya ajakan dari Bapak Presiden waktu itu mengatakan "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat", maka semakin menambah gairah dan semangat seluruh masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga dalam rangka kemajuan dan perkembangan olahraga di Indonesia khususnya olahraga prestasi dalam hal ini atletik.

Banyak pendapat mengatakan terwujudnya suatu prestasi ditentukan oleh banyak faktor. Dengan kata lain bahwa faktor yang menunjang tercapainya suatu prestasi yang optimal tidak hanya ditentukan oleh beberapa faktor saja, melainkan ada beberapa faktor yaitu perkembangan fisik, teknik dan mental serta kematangan juara.

Dalam pesta olahraga di tingkat regional maupun internasional bangsa Indonesia tak pernah ketinggalan untuk mengikuti even-even tersebut dalam berbagai macam olahraga yang dipertandingkan baik dari cabang permainan, bela diri, balap sepeda, renang, panahan, serta masih banyak lagi yang lainnya, dan yang tak kalah pentingnya adalah cabang olahraga atletik di antaranya: Tolak peluru, lari sprint, loncat tinggi, lempar cakram dan lain-lain.

Dalam usaha untuk dapat meningkatkan prestasi lompat jauh, maka atlit harus mempunyai gerakan yang fleksibel serta erat kaitannya dengan kemampuan reaksi kekuatan otot kaki guna mendapatkan hasil yang baik, karena mampu mengetahui teknik yang dilakukan untuk menghasilkan gerak efektif dan efisien sesuai yang diharapkan.

Kalau dianalisa gerakan seorang pelompat jauh pada saat melakukan lompatan akan terlihat unsur-unsur gerakan fisik tertentu yang memegang peranan penting seperti kecepatan melakukan awalan, kelentukan tubuh, dan kekuatan kaki serta kelincahan. Dari unsur-unsur gerak fisik di atas merupakan unsur gerak yang penting dalam gerakan lompat jauh, akan tetapi bukan berarti unsur gerak fisik lainnya tidak penting melainkan sebagai penunjang untuk mencapai prestasi yang baik.

Seorang guru olahraga diharapkan sekali kemampuannya untuk menganalisa gerakan dari suatu teknik yang diajarkan. Ditinjau dari sudut mekanika olahraga. Dengan kemampuan menganalisa tersebut akan memudahkan dalam membimbing dari membantu siswa atau atlit dalam mempelajari suatu teknik olahraga, karena mampu mengetahui bagaimana teknik itu harus dilakukan untuk menghasilkan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kehendak yang diinginkan.

Dengan mengenal uraian tentang analisa gerakan di dalam salah satu cabang yang diharapkan oleh guru olahraga yang telah diajarkan di sekolah melalui jalur pendidikan sekolah sedini mungkin. Hal ini sesuai dengan apa yang digariskan pada TAP MPR No. II/1993 tentang GBHN menyebutkan bahwa:

Dalam peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantapan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatkan kualitas organisasi keolahragaan-keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah.

(TAP MPR No. II/1993, tahun 1993).

Dari apa yang digariskan dalam GBHN di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang atletik nomor jauh yang mempunyai tiga gaya di antaranya gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung atau Schnepper, tergantung dari pembibitan yang dimulai sejak sekolah dasar. Untuk itu perlu dikembangkan sistem pembibitan olahragawan di sekolah sehingga ditemukan olahragawan yang berbakat. Apabila bibit-bibit yang potensi tersebut sudah ditemukan, maka langkah selanjutnya adalah membina secara teratur terus-menerus, dan terencana sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Melihat latar belakang yang seperti yang tinggi seperti di atas penulis berasumsi bahwa unsur-unsur gerak fisik kecepatan kelentukan tubuh, kekuatan kaki serta kelincahan mempunyai suatu keterkaitan satu sama lain dalam meningkatkan prestasi atlit lompat jauh. Untuk itu penulis mengadakan penilaian seberapa jauh hubungan yang ada atau tidak mengenai kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper.

## II. METODE

## A. Variabel-variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diteliti, penelitian ini bersifat mencari hubungan. Oleh karena itu termasuk jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper. Dalam penelitian ini kita menggunakan tentang variabel-variabel untuk memperjelas secara rinci tentang dua variabel. Dua variabel tersebut antara lain adalah sebagai gejala yang bervariasi misalnya: jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi laki-laki, perempuan, berat badan karena berat badan 40-50 kilogram. Gejala tersebut adalah subyek penelitian yang bervariasi.

- 1. Variabel bebas adalah variabel kelentukan tubuh (X), yakni
- . variabel yang diselidiki pengaruhnya
- 2. Variabel terikat adalah variabel lompat jauh gaya schnepper (Y), yakni variabel yang diramalkan akan timbul dalam hubungan yang fungsional sebagai pengaruhnya dari variabel bebas.

#### B. Metode Pendekatan Penelitiam

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang telah diajukan di atas, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode diskripsif analisis. Di sebut diskriptif, karena akan memberikan diskripsi atau gambaran menurut apa adanya tentang hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto. Sedangkan untuk mengungkapkan data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, yaitu tes pengukuran kelentukan tubuh dan tes pengukuran, yaitu tes pengukuran kelentukan tubuh dengan menggunakan bangku ukur dan ukuran kelentukan tubuh dengan menggunakan bangku ukur dan tes lompat jauh dengan gaya schnepper.

# 1. Tahap pertama

- a. Menyelesaikan ijin rizet dan administrasi tanggal 15 Juni2012
- b. Konsultasi dengan pembimbing tanggal 17 Juni 2012

## 2. Tahap Kedua

- a. Mempersiapkan persiapan tes tanggal 10 Juni 2012
- b. Persiapan pelaksanaan tes tanggal 11 Juni 2012
- c. Pelaksanaan tes dan Pengukuran tanggal 12-13 Juni 2012

## 3. Tahap Ketiga

- Konsultasi dengan pembimbing tentang pengolahan data tanggal 15 Juni 2012.
- b. Konsultasi dengan pembimbing tentang penulisan data tanggal 15 Juni 2012.

## D. Subyek penelitian

Sedangkan yang menjadi populasi sebagai subyek yang diteliti harus mempunyai kwalitas dan gejala yang ada. Populasi

yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

Mengingat waktu yang tersedia tidak memungkinkan untuk melakukan tes terhadap seluruh siswa, maka hanya diambil sebagian sampel dan diambil secara acak sejumlah siswa

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

# A. Diskripsi Data Penelitian

Sebelum penulis menguraikan hasil penelitian lebih lanjut, maka perlu mengetahui variabel-variabel dalam penelitian ini yang dibutuhkan. Variabel tersebut adalah:

#### 1. Variabel Bebas

Yang dimaksud dengan variabel bebas adalah yang berdiri sendiri/tidak ter-gantung pada variabel lain. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelentukan tubuh dalam hal ini lentuk togok.

## 2. Variabel Terikat

Yang dimaksud variabel terikat adalah suatu yang tidak dapat berdiri sendiri sehingga terikat oleh variabel lain. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya schnepper.

## **B.** Analisis Data

Hasil penelitian merupakan data yang masih mentah, maka perlu untuk dianalisis sehingga merupakan hasil yang sempurna. Hasil ini dibuktikan kebenaran hipotesis yang telah disebutkan dalam bab pertama, yaitu terdapat korelasi yang positif hasil kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper.

#### C. Pembahasan

Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini benar atau terbukti, maka untuk menguji hipotesis ini dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Ha: //o

Ho: //o

Ha sama dengan hipotesis alternatif akan diterima bila terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya scnepper. Hal ini dapat diketahui dengan membandingkan hasil analisa data korelasi hitung dengan korelasi pada tabel.

Berdasarkan hasil analisa data terdapat hasil yang diperoleh r-hitung 0,829 untuk sampel 50 siswa. Jadi dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel X (kelentukan) dengan variabel Y (lompat jauh) jika dibandingkan hasil r-hitung dan r-tabel dapat diketahui hipotesis alternatif tersebut diterima atau ditolak. Sedangkan tabel ditentukan, bahwa sampel sebanyak 34 siswa besarnya taraf signifikan 5%= 0,279 maka r-hitung? r-tabel dengan demikian Ha dapat diterima sedangkan Ho di tolak dengan kata lain:

Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya scnepper pada siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

Maka hipotesis yang diajukan diterima dan hipotesis Ho ditolak. Untuk mengetahui hasil K-hitung didapatkan r-hitung sama dengan = 0,829 kemudian dimasukan dalam rumus K, kemudian mendapatkan hasil = 68,72 % dengan taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima atau dengan kata lain ada hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya scnepper pada

siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014

## D. Simpulan

Berdasarkan data yang dikumpulkan serta pengujian hipotesis yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1. Dari hasil perhitungan koefisien korelasi product moment didapatkan r hitung = 0,829 sedang r tabel = 0,279 dengan taraf signifikan 5% dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel.
- 2. Untuk mengetahui k hitung didapatkan r hitung sama dengan = 0,829 kemudian dimasukan ke rumus k, kemudian mendapatkan hasil = 68, 72% dengan taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima atau dengan kata lain "Ada hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schepper pada siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto".

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah. 1980. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi STO. Yogyakarta.

- Barry, L. Johnson. 1969. Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. Chairman: Departement of Education for Women University of America.
- Bernhard, Gunter. 1986. Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.
- Cronbach, Lee J. 1954. Educational Psycology. New York: Harcourt, Harcourt, Brace & Company.
- Edward, Wieezorek. 1975. Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coacing. Olympic Solidarity of the International Olympic Comitte.

Ernest, Hilgard. 1982. Dalam Azas-azas Kurikulum. Bandung: Jemmars.

- Hasan Said. 1975. Erobika. Kegiatan sehari-hari demi hidup sehat Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departement Pendidikan dan Kebudayaan.
- IAAF RULE. 1986. Offical Hand Book. London: International, Amateur-Athletik.
- Iwayan Puguh Awijaya, dkk. 1989. Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Eksplosif anggota Gerak Bawah Terhadap Prestasi Lompat Tinggi. Surabaya: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Surabaya Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Jansen, and Fisher. 1979. Scientific Basic of Athletik Conditioning. Philadelphia: Lee and Febinger.
- Jass Jerver. 1987. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner.
- Jonath. 1987. Atletik, Lari dan Loncat, Latihan Teknik-teknik. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Moeloek dan Tjokroningrat. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedok teran Universitas Indonesia.
- Morgan, Clifford T. 1979. Introduction to Psychology. Kogakusha: Me Graw Hall.
- Oxendine, J.D. 1984. Psychology of Motor Learning. New Jersey: Prentice- Hall.
- Safit, Margaret. 1973. Evaluation in Ohysical Educatioan. New Jersey: Second Educatioan Prentice Hall. Inc Englewood Cliffs.
- Saleh Soegiyanto, dkk. 1989. Pedoman Penelitian. Pusat Penelitian Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Singer, Pobert N. 1975. Motor Learning and Ruman Performave. New York: Mac Millan Publishing Co.
- Siregar MF. 1985. Ilmu Pengetahuan Melatih. Dicetak dalam rangka Pelaksanaan Proyek Pembinaan Prestasi OR (Bantuan Kepada KONI) Tahun 1974/1985.
- Soewigyo. 1986. Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga dan Kemantapan Pengelolaan Organisasi Olahraga Menuju Tercapai Prestasi Olahraga di Indonesia. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, 2 Februari, IKIP Surabaya.

- Sudarto. 1975. Diktat Atletik. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sukordjo. 1988. Evaluasi Hasil Mengajar Dalam Bidang Olahraga. Jakarta: Karunia.
- Sutrisno Hadi. 1983. Statistik II, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psychologi Universitas Gajah Mada.
- Tom Rosandich. 1962. Trackk and Field Journal. The Organizing-Comitee for the IV th asean Games Djakarta. Indonesia.
- Verducci, Frank M. 1980. Measurement Concept in Physical Education, St Louis: The C.V. Mosby Company.