HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS VIII SMPN 1 JATIREJO KABUPATEN MOJOKERTO

SKRIPSI

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

Oleh :

ANTOK KURNIA
NPM: 10.1.01.09.1992

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

Abstrak

ANTOK KURNIA: Hubungan Antara Kelentukan Tubuh Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Schnepper Siswa Kelas VIII SMPN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI 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.

Dalam suatu penelitian metode merupakan masalah yang penting. Sesuai dengan masalah yang diuraikan maka 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 VIII SMPN 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.

1. 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.

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 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.

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

1. 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.

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.

2. 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. Adanya bersifat analisis karena selain akan memberikan gambaran apa adanya juga mencoba menarik kesimpulan. Sedangkan untuk mengungkapkan

data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik tes kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya scnepper.

3. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMPN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto. Sedangkan untuk waktu pelaksanaan januari 2014

4. Subyek penelitian

subyek yang diteliti harus mempunyai kwalitas dan gejala yang ada. Populasi yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 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. Menurut Winarno Surachmad menyatakan bahwa,

Karena tidak mungkin selalu langsung untuk meneliti segenap populasi, maka seringkali peneliti terpaksa menggunakan sebagian saja dari jumlah populasi, yakni disebut dengan sebuah sampel yang dipandang representative terhadap populasi itu (Winarno Suracmad, 1976:87).

5. Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran.

6. Teknik Analisa Data

Di dalam menganalisa data diperhatikan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesis yang telah ada. Adapun rumus-rumus tersebut nantinya adalah untuk mengolah data mentah atau raw score yang telah didapatkan dari tes yang telah dilakukan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. 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.

2. 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.

3. 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 VIII SMPN 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 VIII SMPN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014.

4. Simpulan

Salah satu tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan suatu jawaban tentang hipotesis yang telah diajukan. Adapun untuk menguji hipotesis yang telah diuraikan digunakan hitungan statistik korelasi produck moment.

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 VIII SMPN 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.