HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG BAGI SISWA KELAS X SMK PGRI 2 KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh GelarSarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi Penjaskesrek

OLEH :

AHMAD IHWAN ASROFI

NPM: 11.1.01.09.0026

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

AHMAD IHWAN ASROFI
NPM: 11.1.01.09.0026

Judul:

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG BAGI SISWA KELAS X SMK PGRI 2 KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 14 juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.PD.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or**
NIDN.0015066801	NIDN.0723128103

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

AHMAD IHWAN ASROFI
NPM: 11.1.01.09.0026

Judul:

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG BAGI SISWA KELAS X SMK 2 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG BAGI SISWA KELAS X SMK PGRI 2 KEDIRI

Oleh:

AHMAD IHWAN ASROFI

NPM: 11.1.01.09.0026

FKIP – PROGRAM STUDI PENJASKESREK
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang kooperatif atau dapat dilombakan. Khususnya pada nomor lompat yaitu lompat jauh sering kita jumpai pada perlombaan-perlombaan antar sekolah, misalnya Porseni, O2SN dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam perlombaan tersebut perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar, selain itu dalam mencapai prestasi lompat jauh yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Faktor tersebut dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang optimal, alat untuk memilih atlit.

Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung. Jumlah sampel telah ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes daya ledak otot tungkai *standing broad jump,* tes kelincahan lari bolak balik 10 meter dan tes lompat jauh gaya menggantung.

Penelitian ini dilaksanakan setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut:

a. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya r hitung 0,466. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
b. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya r hitung 0,967. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
c. Korelasi antara X_1dan X_2 dengan Y hasilnya f hitung 13,5. Sedangkan f tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,35 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung”.
.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelincahan, prestasidan lompat jauh gaya menggantung.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian intergral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitaas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pembekalan pengalaman belajar salah satunya dapat diaplikasikan pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama pada materi atletik.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor perlombaan yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. (Nurhasan, dkk, 2005: 93).

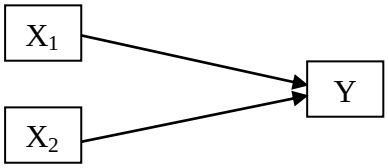
Pada pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan di SMK PGRI 2 Kediri salah satu materi yang diberikan pada pembelajaran yakni lompat jauh, materi ini terdapat pada SK/KD yang disusun oleh Guru yang disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Penilaian keberhasilan/ hasil belajar siswa pada lompat jauh sangat di pengaruhi oleh beberapa faktor diantarannya kondisi fisik siswa. Daya dukung komponen kondisi fisik yang dimungkinkan merupakan faktor vital harus dimiliki siswa selain menguasai teknik. Menurut Nurhasan, dkk. (2005: 18) terdapat 11 komponen dalam kebugaran jasmani, dari sekian banyak komponen tersebut terdapat beberapa komponen yang diprediksi berhubungan dengan hasil belajar / prestasi lompat jauh, yakni daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain korelasional. Yang ditunjukkan dengan model hubungan antar variabel, yaitu hubungan sebab akibat. Variabel penyebab (X_1) yaitu Daya Ledak Otot Tungkai, (X_2)

Kelincahandan satu variabel akibat yaitu (Y) Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung. Dalam hal ini peneliti ingin melihat hubungan dari ketiga variabel tersebut. Secara skematis, model hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut



Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump*, tes lari bola-balik dan tes lompat jauh gaya menggantung. Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menguji hasil hipotesis dengan suksesif yaitu sebagai berikut:

a. Jika stat hitung ≥ stat table 1% maka harga stat hitung sangat signifikan, dan P< 0,01 yang berarti Ho di tolak.
b. Jika stat hitung ≥ stat table 5% maka harga stat hitung signifikan,dan P< 0,05 yang berarti Ho di tolak.
c. Jika stat hitung > stat table 5% harga stat hitung non signifikan, dan P< 0,05 yang berarti gagal menolak Ho.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK PGRI 2 Kediri" diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Seseorang yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang cukup baik akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik pula dibandingkan seseorang yang tidak cukup baik daya ledak otot tungkainya.
b. Adanya hubungan antara kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung, dimana hubungan antara kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh gaya menggantung.
c. Adanya hubungan antaradaya ledak otot tungkai dankelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung, dimana hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh gaya menggantung.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, O. Tudor. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Erman. 2009. *Metodologi Penelitian olahraga Pengantar Penelitian Mahasiswa olahraga.* Surabaya: UNESA University Press.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, CV. Tambak Kusuma.

Jarfer, Jess. 1982. *Atletik.* Bandung : Pionir.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga.* Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga.* Surabaya: Tanpa Penerbit.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani Dan Rohani).* Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani.* Gresik: Abil Pustaka.

Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sasmita, Adi Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Suherman, Adang,dkk. 2000. *Atletik.* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Penataran guru SLTP Setara D-III.

Sumanto. 1989. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Aplikasi Metode Kuantitatif dan Statistika dalam Penelitian.* Yogyakarta: Andi Offset.

Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Rajawali Pers.