HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN EKSPLOSIF ANGGOTA GERAK BAWAH DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

MUHAMMAD ABDUL LATIF
NPM. 11.1.01.09.0317

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD ABDUL LATIF
NPM: 11.1.01.09.0317

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN EKSPLOSIF ANGGOTA GERAK BAWAH DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 4086001	NIDN. 727095801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:
MUHAMMAD ABDUL LATIF
NPM: 11.1.01.09.0317

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN EKSPLOSIF ANGGOTA GERAK BAWAH DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

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** : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.** .....
3. **Penguji II** : **Drs. Sugito, M.Pd.** .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIP. 00716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN EKSPLOSIF ANGGOTA GERAK BAWAH DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUHAMMAD ABDUL LATIF
NPM. 11.1.01.09.0317
FKIP - Penjaskesrek
Email : -
Dosen Pembimbing : Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhammad Abdul Latif : Hubungan antara Kekuatan Eksplosif Anggota Gerak Bawah dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata Kunci *: Kekuatan Eksplosif anggota bawah, hasil lompat tinggi, Prestasi lompat tinggi gaya guling sisi*

Karena lompat tinggi dipengaruhi berbagai banyak faktor-faktor yang sangat kompleks, faktor tersebut juga menunjang tercapainya prestasi yang optimal, maka salah satu faktor yang sangat penting adalah kekuatan eksplosif anggota gerak bawah. Masalah ini dapat menunjang salah satu alat untuk memilih calon atlit lompat tinggi teori-teori atletik khususnya dalam nomor lompat tinggi.

Adapun rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan asosiasinya dan berapa besar koefisien determinasinya antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi mereka.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mendapatkan informasi empiris tentang pengaruh kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi serta seberapa besar koefisien determinasinya.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analisis, karena metode ini mengungkapkan apa adanya. Sedangkan populasinya segenap karakteristik siswa putra

kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. Tidak semua populasi diselidiki, melainkan dengan jalan mengambil sampel dengan cara acak atau random sebanyak 30 subyek sampel.

Untuk pelaksanaan pengambilan data dilakukan tanggal 27 Juli 2015. data yang telah diperoleh dengan jalan mengadakan pengukuran terhadap vertical jump dan prestasi lompat tinggi para siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Papar.

Pengolahan dan analisa data dilakukan secara korelasional, maka dari perhitungan yang sudah dilakukan didapat nilai sebagai berikut, "Ada hubungan asosiasi positif yang berarti (0,36) antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri, dan besarnya koefisien determinasinya adalah 13,46 persen.

Akhirnya dari temuan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan, bahwa "Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri terhadap prestasi lompat tinggi gaya guling sisi".

I. Latar Belakang

Pada jaman modern, yang ditandai dengan adanya kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini, manusia terjebak dalam kehidupan mekanisasi, otomatisasi, dan komputerisasi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat pada beberapa dasa warsa terakhir ini telah melahirkan mesin-mesin ultra modern yang dapat menggantikan sebagian besar tugas-tugas manusia sehari-hari. Akibatnya adalah menurunnya derajat keseimbangan mekanisme kehidupan manusia, karena kebutuhan akan bergerak dalam kehidupan manusia sudah tidak terpenuhi lagi secara proporsional. Akibatnya kurangnya gerak dalam kehidupan manusia ialah munculnya persoalan-persoalan baru dalam bidang kesehatan. Sehubungan dengan hal ini, Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, bahwa " …..latar belakang terjadinya gangguan kesehatan ialah kurang lancarnya peredaran darah dalam tubuh, sehingga penyaluran unsur-unsur yang diperlukan organ tubuh menjadi kurang lancer pula" (Hasan Said, 1975:17).

Pada saat digalakkan Pembangunan Nasional seperti sekarang ini, pembangunan di bidang kesehatan adalah merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian

yang proporsional, karena pembangunan di bidang kesehatan dalam kehidupan Nasional dapat dilihat dari peranannya dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang sangat penting bagi pendayagunaan sumber daya manusia.

Mengingat begitu pentingnya arti dan kedudukan kesehatan dalam kehidupan nasional, masalah-masalah yang menyangkut gangguan kesehatan masyarakat perlu mendapat perhatian dan penanganan sedini mungkin. Sehubungan dengan persoalan-persoalan tersebut di atas, salah satu cara penanganan penanggulangan yang efektif dan efisien adalah dengan menggalakkan kegiatan olahraga bagi seluruh masyarakat dalam setiap lapisan. Slogan yang berbunyi "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat" itu harus benar-benar nyata. Dengan berolahraga secara tertib dan teratur, masalah-masalah gangguan kesehatan sebagaimana tersebut di atas akan dapat kita hindari secara dini.

Olahraga kita pilih sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah-masalah kesehatan dengan Nasional bahwa orang melakukan olahraga daya tahan ototnya akan bertambah, karena terjadi suatu proses perbaikan dalam system transportasi dari otot ke otot, suplay makanan dan oksigen dengan sendirinya bertambah baik pula, pembuangan Co2 dan asam laktat jaringan yang sedang aktif menjadi lebih lancar. Dengan latihan olahraga, ventilasi pulmonal berkurang, sehingga orang tidak mudah menjadi terengah-engah dan kerja paru-paru menjadi lebih efisien dan denyut jantung istirahat akan berkurang. "Keadaan ini memberi petunjuk adanya peningkatan isi sekuncup dengan konsekwensi logis bertambahnya waktu istirahat bagi otot jantung, dengan demikian kerja jantung akan lebih efisien". (Moeloek, 1984:46).

Selain berperan sebagaimana tersebut di atas, olaharaga dapat juga berperan dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa di forum internasional. Sebab prestasi olahraga yang dicapai oleh suatu bangsa akan dapat mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsanya di gelanggang internasional. Oleh karena itu pembinaan dalam bidang olahraga perlu mendapatkan perhatian khusus. Sekolah adalah merupakan bagian dari system masyarakat suatu bangsa. Di dalamnya tertampung sebagian besar generasi muda. Baik dan tidaknya

keadaan generasi muda adalah merupakan indicator baik dan tidaknya keadaan suatu bangsa, karena generasi muda adalah merupakan barometer keadaan suatu bangsa. Lebih dari itu, keadaan generasi muda adalah merupakan cermin masa depan bangsa itu sendiri. Oleh karena itu, agar pembinaan olahraga dapat mencapai sasaran, maka generasi muda harus mendapatkan prioritas pertama, terutama yang ada dalam lembaga-lembaga pendidikan formal. Dengan kata lain, pembinaan olahraga pada sekolah-sekolah perlu mendapatkan prioritas pertama.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga utama yang diajarkan di sekolah. Sebagai induk dari semua cabang olahraga, seharusnya pembinaan atltit di sekolah perlu mendapatkan prioritas. Untuk itu perlu diupayakan dengan sungguh-sungguh pembinaan dan perkembangan atltit, terutama yang menyangkut cara meramalkan keberhasilan para calon atlit dan penyeleksian siswa yang berbakat untuk lebih intensif, perlu dikuasai oleh para guru bidang olahraga atau Pembina olahraga di sekolah. Sedangkan Lompat tinggi adalah merupakan nomor atletik yang populer. Nomor ini bisa dikatakan hampir selalu diperlombakan dalam setiap kegiatan olahraga pelajar. Namun dari berbagai perlombaan atletik yang diselenggarakan, baik tingkat regional maupun tingkat nasional, dapat kita lihat bahwa prestasi atlit pelajar kita belumlah memuaskan, bahkan tampak adanya gejala rendahnya mereka terhadap nomor lompat tinggi ini.

Kenyataan tersebut di atas menimbulkan pertanyaan, mengapa prestasi lompat tinggi atlit kita khususnya atlit pelajar kita begitu rendah. Mengapa minat mereka terhadap nomor lompat tinggi sangat rendah. Apakah sebenarnya faktor-faktor esensial yang mempengaruhi prestasi lompat tinggi tersebut. Dalam kaitannya dengan hal-hal tersebut di atas, penulis mengadakan penelitian mengenai "Pengaruh Kekuatan Eksplosif Anggota Gerak Bawah terhadap Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015

II. Metode Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang telah diajukan di muka, maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif analisis. Studi ini disebut deskriptif karena akan

memberikan deskriptif atau gambaran menurut apa adanya tentang hubungan prestasi lompat tinggi.

Studi ini bersifat analisis karena selain akan melukiskan gambaran apa adanya, juga mencoba memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat interensial dengan menggunakan studi korelasi. Pengungkapan dapat dilakukan dengan menggunakan metode test dan pengukuran.

III. Hasil dan Kesimpulan

A. 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 pada taraf kepercayaan x = 0,05. dalam perhitungan korelasi antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah dengan hasil lompat tinggi, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,367 dengan menggunakan taraf kepercayaan x = 0,05 maka N = 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga r sebesar = 0,367 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisen korelasi, maka perlu diuji dahulu keberatannya dengan penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran Y didapat t hitung = 2,088 sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n – 2) adalah = 0,361. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel sadangkan hasil penghitungan koefisien determinasi (r2 x 100%) sebesar = 13,4689.

Pengujian Hipotesis

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

a. Pengujian Hipotesis 1

29

Hasil pengujian hipotesis 1, penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 6. Dari analisa data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah dengan hasil lompat tinggi pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Kriteria pengujian adalah tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar daripada r tabel pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,361 sedangkan harga

kritik untuk N = 30 adalah = 0,361. dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar daripada harga kritik r tabel dengan demikian Ho ditolak.

b. Pengujian Hipotesis 2

Hasil pengujian signifikansi dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas ternyata harga t hitung = 2,088 sedang t tabel pada 0,05 dan dk = 28 adalah = 2,038.

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

B. Kesimpulan

Berdasarkan data yang disimpulkan, hasil pengolahan dan analisisnya serta pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan pada Bab IV terdahulu secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang dicantumkan dalam rumusan masalah. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini tlah diuji. Maka berdasarkan penjelasan di atas, akhirnya dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya kekuatan eksplosif anggota gerak bawah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri adalah 44,66.
2. Pada umumnya hasil lompat tinggi pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri adalah 138,333.
3. Terdapat hubungan asosiasi yang positif antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah para siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri dengan prestasi lompat tinggi sebesar 0,362.
4. Kontribusi kekuatan eksplosif anggota gerak bawah para siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri terhadap lompat tinggi sebesar 13,4689.

IV. Daftar Pustaka

Arma Abdullah. 1980. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi,* Yogyakarta: STO. Yogyakarta.

Barry L Johnson. 1969. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* Chairman: Department of Education for Women University of America.

Edward. Wieezorek. 1975. *Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coaching.*

Olympic Solidarity of the International Olympic Comitte.

Soeharno HP, *Ilmu Coaching Umum.* Yayasan Penerbit proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Yogyakarta, 1986.

Hasan Said. 1975. *Erobika Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

I Wayan Puguh Awijaya dkk. 1989. *Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Eksplosif Anggota Gerak Bawah terhadap Prestasi Lompat Tinggi.* Surabaya: IKIP Surabaya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI

IAAF Rule. 1985/1986. *International Amateer Atletik.* London: Official Han Book.

Jass jerver. 1987. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Banfdung: Pioner.

Kansen and Fisher. 1979. *Scientific Basic of Athletic Conditioning.* Philadelphia: Lee and Fibinger.

Jonath. 1987. *Atletik dan Loncat, Latihan Teknik-teknik.* Jakarta: Rosda Jaya

Moeloek dan Tjokroningrat. 1984. *Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Soedarto. 1975. *Diktat Atletik.* Kediri: IKIP PGRI Kediri.

Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education.* St. Louis: The VC Mosby Company.

Sutrisno Hadi. 1983. *Statistik II.* Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.