HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

NUR AMINSYAH RAMADHAN
NPM: 11.1.01.09.0346

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

NUR AMINSYAH RAMADHAN
NPM : 11.1.01.09.0346

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Budiman Agung Pratama, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0706078801	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

NUR AMINSYAH RAMADHAN
NPM : 11.1.01.09.0346

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 19 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Budiman Agung Pratama, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

NUR AMINSYAH RAMADHAN
NPM: 11.1.01.09.0346
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Budiman Agung Pratama, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan peneliian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuatan otot perut dengan *sit-up*, untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat tinggi dengan lompat tinggi gaya *straddle*. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,931, untuk power otot tungkai yaitu sebesar 0,961. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,967, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah 1) Upaya peningkatan prestasi lompat tinggi gaya *straddle* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan kekuatan tungkai dan memanfaatkan kekuatan otot perut yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar sehingga kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* lebih baik. 2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat tinggi gaya *straddle*.

Kata kunci: Kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kemampuan lompat tinggi

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan gerak fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut,aka dalam pendidikan jasmani diajarkan, peserta didik harus melakukan dengan gerakan fisik sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam permainan dan olahraga yang wajib diberikan pada peserta didik siswa putra SMA seperti siswa putra SMK PGRI 4 Kediri. atletik wajib diajarkan kepada siswa sekolah, karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir sebagian besar terdapat pada cabang olahraga lainya. Melalui pembelajaran atletik diharapkan dapat mendukung gerakan atau ketrampilan cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan bagi siswa putra SMK PGRI 4 Kediri meliputi nomor lari, lompat dan lempar.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi peserta didik. Membelajarkan lompat tinggi bagi peserta didik kelas harus disesuaikan dengan karakteristiknya baik fisiologis, psikologis dan sosial. Namun dalam sub pokok bahasan atletik khususnya materi gerak dasar lompat tinggi, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu melompat tanpa memperhatikan kecepatan lari, tolakan dan pada saat diatas mistar serta posisi mendarat.

Pencapaian prestasi lompat tinggi gaya *straddle* secara maksimal tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik. M.Sajoto (1995:8) menyatakan “kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

Adapun aspek kondisi fisik untuk lompat tinggi gaya *straddle* meliputi kekuatan otot perut dapat berpengaruh terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan awalan, fleksibilitas togok berpegaruh pada saat berada diudara dan melewati mistas badan dapat secara lentur dapat digerakkan seperti apapun agar tidak menyentuh mistar dan power otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat tinggi. Pada saat gerakan menumpu atau menolak, otot-otot tungkai harus

dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan kekuatan tolakan sangat bergantung dari tekniknya. Apabila keduanya dapat dilakukan dilakukan dengan teknik yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula.

Berdasarkan uraian diatas diduga kekuatan otot perut dan power otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat tinggi seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan kemamuan lompat tinggi gaya *straddle.*

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian diatas maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini tersirir dari tiga variabel yang masing-masing 2 variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (Y) adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu :

1. Kekuatan otot perut yang dilambangkan dengan X_1 sebagai variabel bebas
2. Power otot tungkai yang dilambangkan dengan X_2 sebagai variabel bebas
3. Kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1) Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015

Dalam lompat tinggi kekuatan otot perut dapat difungsikan sebagai kekuatan ketika kita sedang mengambil awalan saat berlari dan juga menolak untuk melewati mistar. Hal itu juga berpengaruh terhadap hasil lentingan pada saat menolak dan juga menjadi faktor penaham berat badan ketika melewati mistar gawang untuk lompat tinggi gaya *straddle*.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada sisiwa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015. Dengan kenyataan yang terjadi pada saat penelitian diharapkan upaya untuk dapat meningkatkan kemampuan berlari saat awalan dan ayunan dengan memanfaatkan kekuatan otot perut secara efektif pada saat diudara dan melakukan lentingan.

2) Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015

Dalam lompat tinggi pada saat melakukan awalan berlari untuk mencapai kecepatan maksimal sebelum menumpu seorang atlet harus mempunyai postur kaki yang baik dan bagus. Karena itu akan berpengaruh terhadap hasil tolakan dan tinggi atau tidaknya seorang atlet pada saat akan melompati mistar. Hal tersebut juga dibuktikan pada saat seorang atlet dalam melakukan tumpuan, karena dengan tumpuan kaki yang kuat maka sedikit banyak akan mempengaruhi hasil tolakan sebelum melompati mistar.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.

3) Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dan power otot tungkai

memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.

Adanya hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* karena dengan kekuatan otot perut memungkinkan kita pada saat melakukan lompatan dapat menahan badan untuk melewati mistar. Sehingga saat melakukan lompatan perlu dilatih otot perut agar kuat untuk menahan dan melentingkan badan.

Adanya hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu tumpuan kaki harus kuat, karena itu dapat berpengaruh pada saat atlet tersebut melompat. Selain itu juga digunakan sebagai keseimbangangan pemain pada saat melayang diudara melewati mistar.

Dengan kondisi yang sedemikian gerakan pada saat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* sangat berpengaruh sekali dalam bertanding dan komponen kondisi fisik dan teknik, maka hal tersebut perlu diperhatikan agar hasil lompatan dapat optimal dengan menggabungkan semua komponen kondisi tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh untuk mencapai hasil yang maksimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot perut sebesar 0,931 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.
2. Ada hubungan antara power otot tungkai sebesar 0,961 dengan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot perut, dan power otot tungkai sebesar 0,967 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson 1986. *Practical Measurement For Evaluation Pysical Education.* Minesota USA: Publishing Company.

Gunter Bernhard. 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit* dan *Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Imam Hidayat. 2003. *Biomeknaika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. BE. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan* Modifikasi *Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sarwono dan Ismaryati. 1999. *Laporan Penelitian Aplikasi Penelitian Energi Elastik* Otot *Pada Pengukuran Power Otot Tungkai*. Surakarta: FKIP UNS Press.

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Soenaryo Basoeki. 1996. *Atletik III*. Surakarta: UNS Press.

Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press. 1996.

Belajar Gerak I. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*.