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

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI Kediri

Oleh :

PEPY CANDRA NINGTRIA
NPM. 11.1.01.09.0360

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

PEPY CANDRA NINGTRIA
NPM. 11.1.01.09.0360

Judul :

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

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
Universiras Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 19 April 2015

Pembimbing :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Drs. Sugito, M.Pd**
NIDN. 0727095801	**NIDN. 004086001**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

PEPY CANDRA NINGTRIA

NPM : 11.1.01.09.0360

Judul :

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

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 10 September 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		**Tanda Tangan**
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

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

PEPY CANDRA NINNGTRIA
11.1.01.09.0360
FKIP - PENJASKESREK
Pepyct52@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 MTS Negeri Pare 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 MTS Negeri Pare 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 MTS Negeri Pare 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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri terhadap prestasi lompat tinggi gaya guling sisi”.

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

I. LATAR BELAKANG

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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015

II. METODE

Istilah variabel-variabel penelitian atau perubahan penelitian dalam penulisan ini diartikan sebagai suatu konsep yang telah diberi nilai yang merupakan faktor yang berperan dalam gejala atau peristiwa yang diteliti. Untuk lebih jelasnya ada dua variabel yang akan dibuktikan dalam penelitian yaitu:

1. Variabel Bebas

   Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Jadi variabel yang diukur sejauh mana variabel tersebut mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan eksplosif anggota gerak bawah.

2. Variabel Terikat

   Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variabel yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompatan tinggi siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri. Inilah yang akan dibuktikan ada hubungan atau tidak dalam penelitian ini.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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.

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