HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 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 :

ZULFAN CHOLID SULAIMAN

NPM. 11.1.01.09.0478

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

ZULFAN CHOLID SULAIMAN
NPM. 11.1.01.09.0478

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	**Drs. Sugito, M.Pd**
NIDN.0725018205	NIDN.0004086001

Skripsi Oleh :

ZULFAN CHOLID SULAIMAN
NPM. 11.1.01.09.0478
Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd (.....)
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd (.....)
3. Penguji II : Ruruh Andayani bekti, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ZULFAN CHOLID SULAIMAN
NPM. 11.1.01.09.0478
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah : 1) Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ? 2) Apakah ada hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ? 3) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki ? 4) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok ?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan lari (variabel x1), tes kekuatan otot kaki (variabel x2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan melompat gaya jongkok (variabel Y). populasi dari penelitian ini semua siswa dan sampelnya diambil secara acak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi 224 siswa dan jumlah sampel yang diambil 70 siswa secara acak pada siswa kelas X SMK SMK PGRI 4 KEDIRI sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes lari 50 m, lompat tanpa awalan dan lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui hubungan antar variabel maka dilakukan analisis data dengan menggunakan SPSS 17.0.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh rx1y = -0,541, dengan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok karena nilai p value < 0,05. Nilai korelasi x2y adalah sebesar 0,570 dengan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara daya ledak otot kaki dengan lompat jauh gaya jongkok karena nilai p value yaitu 0,003. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki signifikan karena nilai p value < 0,05. Diperoleh F hitung = 29,37 dan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Karena nilai p value tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Maka dari itu, penulis menyarankan agar diperoleh data yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan menggunakan variabel bebas yang berbeda

Kata kunci: Kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

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 mekanisme, otomatis dan komputerisasi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Dangsina m dan Aryatmo, 1948:9) sebagai berikut :

> Dimana-mana orang ingin berolahraga tidak untuk berprestasi saja, tetapi lebih-lebih untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Rakyat sehat negara kuat, demikian semboyan yang digunakan dalam rangka mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga setiap pagi terutama hari minggu kita dapat melihat keaktifan sebgai rakyat Indonesia dalam olahraga.

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang mempunyai kedudukan sangat menentukan untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani berdisiplin serta sportifitas yang tinggi.

Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atlietha* yang artinya perlombaan. Atletik (track and field), merupakan olahraga tetua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya. Atletik juga dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga, karena gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar juga merupakan dasar dari cabang olahraga lain. Di dalam cabang atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan dan naluri unuk bergerak tetapi harus tetap mematuhi disiplin gerak dan aturan-aturan lainnya. Cabang olahraga ini dipelajari, dilakukan dan dikembangkan karena juga mengandung nilai pendidikan yang tinggi dan penting.

Awalan merupakan permulaan atau pembukaan dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilaukan dengan baik. Awalan yang baik adalah awalan yang dilakukan oleh pelompat dengan kecepatan yang tinggi sebelum mempunyai tumpuan, kurang lebih empat langkah. Apabila sipelompat mempunyai kecepatan yang baik, maka akan dapat mendukung keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi.

Oleh karena itu untuk mencapai tujuan di atas perlu dicari usaha-usaha

untuk meningkatkan prestasi atletik, baik dikalangan sekolah maupun masyarakat. Kita harus selalu berusaha agar semua program pembinaan harus mengarah kepada pencapaian prestasi yang setinggi mungkin.

Pencapaian kemampuan seorang atletik dari berbagai cabang olahraga sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain masalah bakat dan gizi seperti disebutkan pula oleh (Smposium Kesehatan dan Olahraga, TT : 45) kesehatan dan olahraga sebagai berikut: "Disamping peranan, bakat dan latihan yang optimal maka pengaruh gizi dan makanan untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga perlu juga diperhatikan".

Menurut (Gunter Bernhard 1986 : 10), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atletik sebagai berikut :

a. Bakat
b. Bentik gerakan dan latihan
c. Tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan dan keterampilan)
d. Minat atau kemauan

Menurut (Don J. Leary, TT : 4) adalah sebagai berikut : "Selain beberapa faktor tersebut diatas untuk menciptakan kemampuan atletik ini perlu juga disusun suatu cara latihan atau metode latihan yang baik dan sistematis".

Untuk semuanya itu perlu disusun strategi dan rencana latihan yang baik. Perlu dikembangkan serta penerapan metode-metode belajar telah dikembangkan dari tingkat dasar sampai tingkat senior

Dengan demikian jelas bahwa penyusun strategi dan rencana latihan mutlak diperlukan untuk meningkatkan prestasi atletik. Metode dan rencana latihan yang dipersiapkan bagi seorang atlet seharusnya mendukung dan mengembangkan unsur ketrampilan atlet di dalam melakukan cabang-cabang olahraga tertentu.

Hal ini sesuai pendapat(Jess Jerver, 1987 : 10) sebagai berikut : "Umumnya dalam penyusunan program latihan bagi seorang atlet selalu berdasarkan kepada peningkatan dari program latihan prinsi internal dan kekhususan latihan tersebut".

Lompat jauh termasuk nomor lompat yang selalu diperlombakan dalam setiap perlombaan atau kejuaraan. Dalam lompat jauh peranan kaki sangatbesar terhadap pencapaian prestasi. Faktor lain yang dapat menunjang dan perlu ditingkatkan adalah kemampuan lompat jauh tanpa awalan.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Bernhad, 1986 : 36) sebagai berikut : "Suatu bentuk atletik dewasa ini dimana yang bertitik berat pada kondisi lompatan (lompatan dan kemampuan bertahan), kelincahan, ketangkasan dan kekuatan membutuhkan perasaan serta penguatan otot kaki dan otot tubuh".

Dari berbagai uraian dan pendapat diatas telah membersihkan inspirasi dan sekaligus melatar belakangi penulis skripsi ini, sehingga penulis berkeinginan untuk meniliti sejauh mana peranan lompat jauh tanpa awalan terhadap prestasi lompat jauh.

II. METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan penting. Hasil penelitian dikatakan ilmiah apabila metode itu relevan dengan obyek yang ditelitinya serta sesuai dengan maksud penelitian.

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis penelitian yang sudah diajukan, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode korelasi. Penelitian korelasional merupakan suatu macam penelitian yang digunakan untuk mengetahui besar hubungan yang ada antara dua variabel.

Prosedur penelitian korelasional meliputi pengukuran dua variabel atau lebih suatu sampel subyek yang untuk dilakukan perhitungan koefisien korelasi antara pasangan nilai dari variabel penelitian tersebut.

Besar koefisien korelasi dipengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan. Selain itu kualitas instrumen pengukuran yang digunakan juga berpengaruh terhadap koefisien korelasi. Hasil nilai yang mendekati nol menggambarkan adanya hubungan yang lemah. Sedangkan nilai mendekatkan +1 atau-1 menyatakan hubungan yang kuat sedangkan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (X) : yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Jadi variabel yang diukur sejauh mana variabel tersebut mempengaruhi variabel terikat.
   a. Variabel bebas dalam penelitian ini (X_1) adalah kecepatan lari
   b. Variabel bebas dalam penelitian ini (X_2) adalah daya ledak otot kaki
2. Variabel terikat (Y) : yaitu 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 kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Karya darma.

Inilah yang dibuktikan ada hubungan atau tidak dalam penelitian ini

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Deskripsi Data Variabel

Setelah pengumpulan data tentang kecepatan lari, daya ledak otot kaki dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data terolah tersebut agar mudah dipahami oleh pembaca. Untuk mendeskripsikan data tersebut, penulis mengolah data dengan SPSS 17. Berikut penulis sajikan deskripsi data menggunakan SPSS 17.

Untuk membuktikan hipotesis tersebut maka penulis melakukan penelitian dengan sejumlah sampel. Dari penelitian itu diperoleh data mentah berupa angka kasar. Agar diperoleh hasil yang mudah dipahami dan hasilnya akurat maka penulis melakukan analisis data dengan menggunakan program SPSS. Dari analisis data diperoleh hasil r_{hitung} x_1x_2=0,323 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,003. Setelah diketahui hasil analisis datanya maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis, karena nilai p value (sig.)<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa ada, hubungan yang signifikan kecepatan lari dan daya ledak otot kaki pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015

1. **Ada hubungan antara keeepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015**

   Berdasarkan teori, koordinasi yang baik antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki akan menghasilkan suatu gerakan yang baik dalam melakukan kegiatn sehari-hari termasuk aktifitas olahraga. Dalam hubungannya dengan atletik khususnya dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, koordinasi antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki akan menghasilkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang baik. Berdasarkan hal tersebut penulis merumuskan hipotesis bahwa ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pads siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh penulis diperoleh hasil r_{hitung} x_1x_2y=0,683. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kontribusi variabel x_1 dan x_2 sebesar 46,7% dalam mempengaruhi variabel y dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui signifikansi hasil penghitungan korelasi ganda yang telah dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji signifficansi korelasi ganda dengan rumus F. Dari uji signifikansi korelasi ganda yang penulis lakukan menggunakan SPSS diperoleh hasil F_{hitung} = 29,37 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,000. Berdasarkan norma keputusan, apabila nilai p value (sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ads hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dalam skripsi ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pads siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pads siswa putra. kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki pads siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,003 sehingga p value (sig.) <0,05.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan uji signifikansi ganda dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.

5. Konstribusi kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015 sebesar 46,7%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kokasih, 1984:87. *Olah Raga Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo

Jarver, J. 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya.

Kusyanto, Yanto. 2000. *Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1, 2, dan 3*. Bandung: Ganeca Exact.

Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA 1, 2, dan 3*. Jakarta: Ganeca Exact.

Sadono. 2006. MERPATI: *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Semester I dan 2*. Surakarta: Graha Multi Grafika.

Prof. Dr. Gunter Bernhard. 1986. *Prisip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

Drs. Moelyono Biyakto Atmojo. 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praldek* . Jakarta Rineka Cipta.

(Dangsina m dan Aryatmo, 1984: 9) (*Simposium Kesehatan dan Olahraga*, TT : 45) (Don J. Leary, TT : 4)

Menunit Noer, dkk (1993)

Menurut Soedarminto (1993),

Lukman OT, (1983)

Bompa, (1986)

(Verduci, 1980: 238)

oleh (MY Siregar, 1982 :3)

(Antonio Dal Monte, 1975: 126)

(Eddy Suparman, 1994:43)

(Barry L. Johnson, 1969:83)

(Edward, 1975:31)