HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI, LENTUK TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sakah 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 :

EKO ANDITA JUNIANTO

NPM : 11.1.01.09.0545

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

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

EKO ANDITA JUNIANTO

NPM : 11.1.01.09.0545

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI, LENTUK TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

EKO PRASETYO

NPM : 11.1.01.09.0546

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI, LENTUK TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	**Ketua**	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	**Penguji I**	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	**Penguji II**	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI, LENTUK TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

EKO ANDITA JUNIANTO
NPM : 11.1.01.09.0545

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lompat jauh merupakan salah satu nomor di dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor Field Event atau lapangan.Tentang popularitasnya di Indonesia cukup dikenal masyarakat pada umumnya, khususnya pada masyarakat sekolah. Setiap cabang olahraga memiliki unsur-unsur gerak fisik yang berbeda-beda, demikian juga dalam nomor lompat jauh, untuk kemampuan potimal dalam nomor ini, makaunsur-unsur gerak fisik yang penting merupakan sasaran utama dalam program latihan.

Salah satu bidang olahraga yang perlu diperhatikan, pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi adalah cabang olahraga atletik.Atletik perli kira prioritaskan karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.Salah satu nomor atletik adalah lompat jauh.Nomor jenis ini sering dilombakan pada kejuaraan atletik, baik tingakat sekolah, di daerah, nasional atau internasional. Sepintas dapat kita lihat bahwa kita ingin mengadakan suatu penelitian di bidang olahraga khususnya cabang atletik dengan judul :

"Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki Lentuk Togok Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014 – 2015".Yang menjadi permasalahananya adalah ada pengaruh antara kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas SMA Negeri 8 Kediri. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh (Korelasi) antara kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh. Sedang populasi dalam penelitian ini adalah seswa putra kelas SMA Negeri 8 Kediri.Sampel sebanyak 30 siswa, teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran, dengan tujuan untuk mengumpulkan data dari variabel bebas yang dilambangkan x dan variabel terikat yang dilambangkan y.

Pengolahan data menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan korelasi produck moment, secara opersional data diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistik, sedangkan perhitungan datanya memakai kalkulator (mesin hitung)

Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan maka data dilihat sejauh mana derajat pengaruh kekuatan otot kaki terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok dinyatakan signifikan adalah sebesar 0,144 dan harga ini tergolong signifikan dalam taraf signifikan 0,05 (r tabel) : 0,361.

Dari analisa data korelasi diatas memberikan indikasi bahwa : "Kekuatan otot kaki ada pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014 – 2015. Dengan sampel 30 tahun ajaran 2014 - 2015".

Kata kunci: Kekuatan Otot Kaki, Lentuk Togok, Kemampuan Lompat Jauh, Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang aktif, dengan demikian mereka banyak bergerak. Dengan demikian berarti semua fungsi tubuh yang menunjang gerakan pada manusia disesuaikan dengan kebutuhan gerak yang dilakukan. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai oleh cara hidupnya serta lingkungan sekitarnya. Salah satu cara hidup manusia adalah aktivitas diantara aktivitas fisik yang digemari oleh manusia adalah olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang terdiri dari beberapa cabang. Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia yag pernah membawa nama harum negara dipercaturan internasional adalah atletik. Etletik terdiri dari beberapa cabang, diantaranya cabang-cabang tersebut adalah lompat jauh, lompat tinggi, lempar lembing, tolak peluru, lati dan sebagainya. Suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Untuk menguasai salah satu cabang (nomor) dari atletik (lompat jauh) diperlukan belajar ketrampilan gerak. Belajar ketrampilan gerak mengikutikaidah pada umumnya dan merupkana suatu fenomena/gejala yang tak dapat diamati langsung.

Belajar keterampilan gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola-pola gerak yang dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil proses belajar/latihan yang dapat ditampilkan (Margaret D. Robb, 1972 : 7). Ketrampilan yang ditunjukkan didalam penampilan gerak seorang atau individu merupakan suatu gejala tentang sesuatu hal yang telah dipelajari.

Di dalam belajar lompat jauh seseorang akan melakukan gerakan-gerakan lari, melompat sejau-jauhnya. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik deprilukan kemampuan fisik motorik baik pula.

Fungsi motorik pada manusia yang belajar lompat jauh antara lain ialah : 1) Kelentukan (2) Kekuatan (Vladimir Krejci dan Peter Koch, 1979 : 62)

Kelentukan (flaxibility) adalah kemampuan seseorang untuk memproses, memperbesar gerakan suatu sendi (range of movement in or around the join). Jadi kelentukan dipengaruhi oleh : sendi, otot, dan kulit. Kelentukan yang diperlukan dalam belajar lompat jauh ini antara lain kelentukan togok, pada cabang olahraga yang dipertandingkan, seperti : senam, lompat indah, bola voli, lompat jauh dan lain-lainnya.

Kekuatan (Strenght) adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi/melawan beban, (Schmolinsky, dikutip oleh : Valdimeir Krejci dan Peter Koch, 1979 : 62). Kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek di dalam olahraga, seperti “Power, Force, Speed, Stamina” (Sukintaka, 1978 : 14). Kwalitas kekuatan individu ditentukan oleh beberapa faktor antara lain : volume otot, struktur fibril, koordinasi sadar dari saraf otot, dan jenis kelamin (Radiopoetro, 1983). Kekuatan otot kakilah yang sanagt mempengaruhi untuk melakukan lompat jauh yang baik.

Di dalam aktivitas fisik yang berbeda-beda akan melakukan unsur-unsur fungsi motorik dengan volume yang tidak sama. Semakin kompleks suatu gerakan/aktivitas akan melibatkan unsur-unsur fungsi motorik yang lebih banyak. Dengan demikian unsur-unsur fungsi motorik

berpengaruh dominan terhadap keterampilan suatu cabang olahraga. Sekarang misalnya adalah : adakah hubungan antara kelentukan dan kekuatan dengan prestasi belajar lompat jauh?

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diperlukan oleh peneliti ini memakai metode korelasional, dimana ingin mencari hubungan antara 2 (dua) variabel ataulebih pada penulisan ini yaitu hubungan antara kelentukan tubuh dan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan pengetesan rX_1Y tentang hubungan antara kelentukan tubuh dengan potensial lompat jauh yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Yaitu hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh.
2. Berdasarkan pengetesan rX_2Y tentang kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Yaitu ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh.
3. Berdasarkan pengetesan rX_{1-2}Y tentang hubungan antara kelentukan tubuh kekuatan otot dengan prestasi lompat jauh yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima, yaitu ada hubungan antara kelentukan tubuh, kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasl analisa yang diperoleh mengenai hubungan antara kelentukan, kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh siswa putra SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014 –

2015, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh sehingga prestasi lompat jauh selain menuntut teknik yang betul juga memperhatikan juga kelentukan tubuh.
2. Ada hubungan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh, dengan demikian perlunyalatihan-latihan kekuatan otot kaki guna menunjang prestasi lompat jauh.
3. Ada hubungan antara kelentukan tubuh, kekuatan otot dengan prestasi lompat jauh.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*, CV. Akademi Presindo Jakarta, 1984.

Fred Mc. Mance, *Dasar-dasar Atletik*, Angkasa Bandung, 1985.

Guntur Benhard, *Atletik Prinsip-prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat galah*, Dahara Prize, Semarang 1986.

Hasan Said,m*Erobika, Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat, Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, 1997.

Jess Jarver, *Belajar dan Berlatih Atletk*, Pioner, Bandung, 1982.

Marzuki, *Metodologi Riset*, Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 1977.

Mr. Siregar, *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Bangsa*, Jakarta, 1978.

Soedarto, *Atletik*, Kediri, 1986.

Sudjana, *Metodologi Statistik*, PT, Tarsito, Bandung, 1986.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, PT, Bina Aksara*, Jakarta, 1986.

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research 2*, Yayasan Penelitian Fakultas Psycology, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1980.

Suwignyo, *Penelitian Sarana Prasarana Olahraga dan Kemantapan Pengolahan Organisasi Olahraga Menuju Tercapainya Prestasi Olahraga*, Diskusi Ilmiah Olahrag, IKIP Surabaya, 1979.

U. Jonath/E. Hag/R. Kremel, *Atletik 1, Lari dan Loncat, Latihan Tehnik dan Taktik*, Rosda Jaya Offset, Jakarta, 1986.