HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA

SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KEBONAGUNG

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

LANGGENG PRAKOSA A. P.

NIM : 11.1.01.09.1320

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

SKRIPSI

Oleh :

LANGGENG PRAKOSA ARYA PRATAMA

NIM : 11.1.01.09.1320

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DENGANKEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KEBONAGUNG TAHUNPELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 10 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd**

ii

Skripsi oleh:

Langgeng Prakoso A.P
NIM: 11.1.01.09.1320

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMPN I KEBONAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan
PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd _____
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr.HJ. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KEBONAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

LANGGENG PRAKOSA ARYA PRATAMA

11.1.01.09.1320

FKIP – PENJASKESREK

langgenka@yahoo.com

Drs. SUGITO, M.Pd[1] dan RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Langgeng Prakosa Arya Pratama, **11.1.01.09.1320**, Skripsi: "*Hubungan Antara Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015*". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung tahun pelajaran 2014/2015. Tujuanpenelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung tahun pelajaran 2014/2015.Penelitian ini menggunakan metode *survey* pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran.Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *correlation design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 kebonagung tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 130 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *vertical jump* dan tes lompat jauh gaya jongkok. Analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment*, dimana *power* otot tungkai (X) sebagai variabel bebas dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat.Hasil penelitian menunjukkan r_{xy}= 0,9111 tersebut diuji keberartiannya disimpulkan bahwa r_{xy} = 0,9111 berarti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung tahun pelajaran 2014/2015 dapat diterima.

Kata Kunci: Hubungan, Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan salah satu muatan pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau pertandingan yang mengikut sertakan pelajar dan memperlombakan nomor-nomor cabang olahraga yang di antaranya adalah atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Melalui pendidikan jasmani, nomor-nomor cabang olahraga atletik diajarkan kepada siswa, hal ini dimaksud kan agar siswa mengenal dan menguasai macam-macam nomor cabang olahraga atletik. Salah satunya nomor yang akan dikaji dan diteliti yaitu nomor lompat khususnya lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan kenyataannya, pelaksanaan pendidikan jasmani telah berjalan dengan baik termasuk lompat jauh. Namun sejauh ini kemampuan yang diperoleh siswa masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

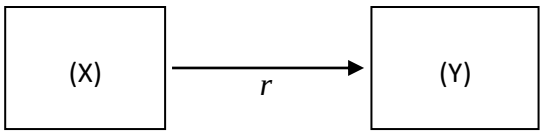
Beberapa faktor penyebabnya mungkin kurang baiknya kemampuan lompat jauh para siswa berasal dari *power* otot-otot tubuhnya yang belum terlatih, selama ini siswa hanya diajarkan dengan langsung melompat begitu saja tanpa memperhatikan unsur-unsur yang mendukung hasil lompatan seperti *power* otot. Pada umumnya pemberian materi lompat jauh gaya jongkok hanya terbatas pada pengenalan teknik melompat saja.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh banyak faktor. Kemampuan fisik dan penguasaan teknik melompat yang baik dan benar merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian kemampuan lompat jauh. Fisik dan teknik merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dan saling berkaitan. Hal ini karena, penguasaan teknik yang baik hanya dapat dilakukan apabila memperoleh dukungan kemampuan fisik yang baik pula. Bertolak dari uraian di atas, Hal mendasar yang menjadi masalah sehingga siswa belum mampu mencapai prestasi terbaik adalah kondisi fisik, dimana kondisi fisik siswa dilihat dari kekuatan otot tungkai belum mampu dimanfaatkan dengan baik, terlihat pada saat berlari paha tidak diangkat dengan tinggi sedangkan tolakan kaki

belum maksimal. Berdasarkan gagasan di atas, maka maka muncul ide untuk mengadakan penelitian secara ilmiah tentang: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah kegiatan untuk mengembangkan dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah untuk mencapai tujuan melalui proses yang sistematis dan analisis yang logis. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini digunakan studi korelasi. Studi korelasi merupakan bagian dari sebuah metode deskriptif yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yaitu sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. "Penelitian korelasi hanya mendasarkan pada penampilan variabel sebagaimana adanya tanpa mengatur kondisi atau memanipulasi variabel tersebut" (Sukardi, 2008: 167). Untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya hubungan ini maka desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Adapun desain yang dimaksud terlihat pada gambar berikut:



Keterangan:

X = *Power* Otot Tungkai

Y = Hasil lompat jauh

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif atau ditransfer dalam angka, sehingga cara mendeskripsikan data dilakukan dengan menggunakan statistika deskriptif. Deskripsi data merupakan gambaran data yang ada guna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Setelah dilakukan tes *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Kebonagung yang berjumlah 26 siswa, maka diperoleh data yang bervariasi. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian dideskripsikan ke dalam tabel 2 berikut:

Deskripsi Statistik	*Power* Otot Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Jumlah Siswa	26	26
Nilai Tertinggi	50	387
Nilai Terendah	33	370

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015. Hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015 ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,9111. Artinya semakin besar *power* otot tungkai akan semakin jauh lompatan.Hal ini telah menjadi pembuktian hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *power* otot tungkai mempunyai hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Semakin besar *power* otot tungkai semakin besar pula pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan r_{hitung} sebesar 0,9111lebih besar dari r_{tabel} sebesar 0,388. Hasil analisis ini juga menyimpulkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor kekuatan otot tungkai akan disertai dengan peningkatan satu unit score terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

IV. DAFTAR USTAKA

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.