HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

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 :

RIF'AN
NPM : 12.1.01.09.0476

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

RIF'AN
NPM : 12.1.01.09.0476

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

RIF'AN
NPM : 12.1.01.09.0476

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

RIF'AN
NPM : 12.1.01.09.0476

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rif'an. NPM : 12.1.01.09.0476. "Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015." SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2015.

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang nyata antara kekuatan otot kaki dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan kekuatan kaki dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Hasil pengumpulan data-data tersebut disusun sesuai skore dari masing-masing tes dan dihitung jumlahnya kemudian dianalisa melalui metode skore deviasi selanjutnya dicari harga koefisien untuk 2 prediktor untuk mendapatkan persamaan sumultan. Berikutnya dicari korelasi 2 prediktor. Untuk menguji apakah korelasi ini signifikan atau tidak. Dari hasil penelitian diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan kemapuan lompat jauh gaya iongkok adalah 0,873 r- tabel 5%= 0,361. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh (togok) dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah 0,986 r-tebel 0,361. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh (togok) dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah 0,451 r-tabel 0,361.

Dengan melihat analisis hasil penelitian ini maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh (togok) berhubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok atau signifikan.

Kata Kunci : Kekuatan otot kaki, kelentukan togok, lompat jauh

A. Latar Belakang Masalah

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 sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, dan hal tersebut dipengaruhi 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 yang pernah membawa nama harum negara dipercaturan internasional adalah atletik. Atletik terdiri dari beberapa cabang, diantaranya cabang-cabang tersebut adalah lompat jauh, lompat tinggi, lempar, tolak peluru, lari dan sebagainya. Suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan 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 mengikuti kaidah pada umumnya dan merupakan 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 sejauh-jauhnya. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan kemampuan fisik motorik yang 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 memperluas,

memperbesar gerakan suatu sendi (range of movement in or around the joint). Jadi kelentukan dipengaruhi oleh : Struktur/hubungan tulang, jaringan ikat yang memperkuat jaringan sendi, otot, dan kulit. Kelentukan yang diperlukan dalam belajar lompat jauh ini antara lain kelentukan togok, pada cabang olahraga yang dipertandingkan, seperti : Senam, loncat 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, koordiansi sadar dari saraf otot, dan jenis kelamin (Radiopoetro, 1983). Kekuatan otot kakilah yang sangat 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 melibat unsur-unsur fungsi motorik yang lebih banyak. Dengan demikian unsur-unsur fungsi motorik berpengaruh dominan terhadap ketrampilan suatu cabang olahraga. Sekarang misalnya adalah : Adakah hubungan antara kelentukan dan kekuatan dengan prestasi belajar lompat jauh ?

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang diperlukan oleh peneliti ini memakai metode korelasional, dimana ingin mencari hubungan antara 2 (dua) variabel atau lebih pada penulisan ini yaitu hubungan antara kelentukan tubuh dan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh mengenai hubungan antara kelentukan, kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 diperoleh hasil sebagai berikut :

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

3. Ada hubungan antara kelentukan tubuh, kekuatan otot dengan prestasi lompat jauh.

D. Daftar Pustaka

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

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

Gunter Benhard, *Ateltik 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*, Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, 1997.

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

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

Mr. Siregar, *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Ba*ngsa, 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 Olahraga, IKIP surabaya, 1979.

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