HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

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

Disusun oleh :

SUPARLAN
NPM : 12.1.01.09.0484P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

SUPARLAN
NPM : 12.1.01.09.0484

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 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 : 18 Mei 2015

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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

SUPARLAN
NPM : 12.1.01.09.0484

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA HANG PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal : 18 Bulan Mei Tahun 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SUPARLAN
NPM : 12.1.01.09.0484P

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

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd..
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Suparlan. NPM : 12.1.01.09.0484. "*Hubungan antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Kaki dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Hang pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015*", Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor FIELD EVENT atau lapangan. Tentang popularitasnya di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat pada umumnya, khususnya pada masyarakat sekolah. Setiap cabang olahraga mempunyai unsur-unsur gerak fisik yang berbeda-beda, demikian juga dalam nomor lompat jauh. Untuk berprestasi dalam nomor ini maka unsur-unsur gerak fisik yang penting merupakan sasaran utama dalam program latihan yang diantaranya kecepatan dan gaya ledak otot kaki yang sekaligus menjadi obyek penelitian.

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah : Adakah hubungan yang berarti antara Kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot kaki dengan nilai lompat jauh gaya hang pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015. Ditetapkan secara acak melalui undian. Sedangkan jumlah sampelnya ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes kecepatan lari 50 meter, test standing broad jump, dan tes lompat jauh gaya Hang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 dan 3 April 2015. Setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut : 1) Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya 0,5. Sedangkan determinasinya 25%. Setelah diuji dengan t tes hasilnya 3,391 dan berarti. 2) Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya 0,44. Sedangkan determinasinya 19,36%. Setelah diuji dengan t – tes hasilnya 2,391 dan berarti. 3) Korelasi antara X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,57. Sedangkan determinasinya 32,49%. Setelah diuji dengan statistik F hasilnya 6,498 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : "Terdapat Hubungan antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Kaki dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Hang pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015."

Kata kunci : *Kecepatan, Daya Ledak Otot Kaki, Lompat Jauh Gaya Hang*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan pada setiap sekolah, yang dimulai dari sekolah dasar sampai ke sekolah menengah umum. Tujuan dari pendidikan jasmani antara lain :

a. Meningkatkan pertumbuhan jasmani dan rohani
b. Meningkatkan kesehatan.
c. Meningkatkan ketrampilan/ketangkasan.
d. Meningkatkan kecerdasan dan pengetahuan.
e. Menanamkan rasa sosial.
f. Meningkatkan budi pekerti yang luhur.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut, proses pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan alat dan fasilitas yang memadai. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani meliputi lapangan misalnya lapangan sepak bola, lapangan bola basket dan sebagainya.

Sedangkan yang meliputi alat adalah: alat-alat permainan seperti bola basket, bola voli, bola sepak, alat-alat atletik misalnya lembing, peluru dan sebagainya. Apabila alat dan fasilitas dapat terpenuhi maka proses belajar mengajar akan berjalan dengan lancar dan apa yang menjadi tujuan dapat tercapai.

Pendidikan jasmani dibagi menjadi beberapa cabang yakni: cabang permainan, cabang atletik, cabang senam, cabang bela diri dan cabang renang. Di antara lima cabang olahraga tersebut cabang atletik termasuk cabang yang sangat penting karena atletik termasuk ibu dari semua cabang olahraga. Dikatakan ibu karena semua unsur gerakan pada cabang yang lain sudah terdapat pada cabang atletik.

Pada cabang atletik pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni nomor jalan cepat, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Dalam penelitian ini penulis merasa tertarik melakukan penelitian pada cabang atletik yaitu pada nomor lompat. Nomor lompat pada prinsipnya dibagi menjadi beberapa nomor yakni lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Khusus pada nomor lompat jauh kalau dilihat pada saat melayang di udara dibedakan menjadi 3 macam gaya yakni gaya jongkok, gaya hang dan gaya berjalan di udara.

Penelitian untuk kali ini difokuskan pada lompat jauh gaya Hang. Dalam lompat jauh ada beberapa unsur yang harus diperhatikan yaitu awalan/ ancang-ancang, melakukan tumpuan, melayang dan

melakukan pendaratan. Empat unsur tersebut hendaknya dikuasai oleh setiap pelompat, supaya dapat mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Awalan merupakan permulaan atau pembuka dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilakukan dengan baik. Awalan yang baik adalah awalan yang dilakukan oleh pelompat dengan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan tumpuan, kurang lebih 4 langkah. Apabila si pelompat mempunyai kecepatan yang baik maka akan bisa mendukung keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi.

Awalan yang baik belumlah cukup untuk memperoleh hasil yang maksimal. Tetapi harus didukung oleh tumpuan yang tepat. Tumpuan yang tepat akan mempunyai makna apabila dalam melakukan tumpuan menggunakan daya ledak yang besar. Untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi dan daya ledak yang besar tentunya tidak bisa dilakukan secara enak-enakan melainkan melalui latihan-latihan yang serius di bawah pelatih atau bimbingaan guru.

Berdasarkan pada uraian tersebut di atas, antara kemampuan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya hang, nampaknya menarik untuk dikaji. Dengan di dorong oleh hasrat dan keinginan hati, maka peneliti bermaksud untuk mengkaji permasalahan tersebut.

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan diatas menyangkut masalah kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya hang, maka penelitian yang berjudul: “Hubungan antara kemampuan kecepatan dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya hang pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalah dan hipotesis-hipotesis yang telah diajukan dimuka, maka penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif analisis. Maksudnya adalah memberikan uraian-uraian tentang keseluruhan penelitian dan memberikan analisis dari data-data yang diperoleh secara statistik.

C. Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu: “Hubungan Antara Kemampuan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Hang pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015”, maka berdasarkan tujuan penelitian pada BAB I dan hasil analisis data pada BAB IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil tes lari cepat 50 meter tertinggi 7,06 detik, terendah 8,41 detik, hasil tes lompat jauh tanpa awalan terjauh 2,40 m, terdekat 1,78 meter dan hasil tes lompat jauh gaya hang terjauh 4,90 meter, terdekat 3,40 meter.

2. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya hang.

D. Daftar Pustaka

Bompa TO, 1986, ***Theory and Methodologi of Training***, Iqwa : Kendal Hunt PC.

Boosy, 1980, ***The Jump Conditioning and Technical Training***, Victoria : Beatrice Publishing.

Hadi Prayitno Soeharno, 1982, ***Ilmu Kepelatihan Olahraga***, Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Hadi Soetrisno, 1989, ***Metodologi Research–Jilid II***, Yogyakarta : Andy Offset.

Hamidsyah Noer, 1993, ***Kepelatihan Dasar***, Jakarta : Depdikbud.

Harre, 1982, ***Principles of Sport Training***, Berlin : Sprt Verlag

Harsono, 1988, ***Coaching dan Aspek-Aspek Psychologis dalam Coaching***, Jakarta : Depdikbud.

Jensen CR. Schultz. GW. Bongerter. BL, 1979, ***Applied Kinesiologi and Biomechanies***, New York : Mc. Graw Hill.

Jess Jerver, 1982, ***Belajar dan Berlatih Atletik***, Bandung : Pionir.

Lukman, 1983, ***Kinesiologi***, Surabaya : IKIP Surabaya.

MPR RI No. IV / 1978, ***GBHN***.

Sajoto, 1988, ***Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga***, Jakarta : Depdikbud.

Soedarminto, 1993, ***Kinesiologi***, Jakarta : Depdikbud.

Soegito, 1991, ***Pendidikan Atletik,*** Jakarta : Depdikbud.

Soenaryo, 1980, ***Atletik***, Jakarta : Depdikbud.

Soedjono, 1998, ***Metode Statistik***, Bandung : Tarsito.