HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 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

Disusun Oleh :

UNTUNG
NPM: 12.1.01.09.0487P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

UNTUNG
NPM. 12.1.01.09.0487

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 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
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Wasis Himawanto, M.Pd.**
NIDN.0015066801	**NIDN.0723128103**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

UNTUNG
NPM. 12.1.01.09.0487

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 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 : Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIND.0716046202

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2015

UNTUNG
NPM: 12.1.01.09.0487P

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

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Untung, NPM: 12.1.01.09.0487, Skripsi: "Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri Tahun 2015". Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok". Jenis penelitian ini adalah kuantitatif sehinga menggunakan tabel dan angka. Hipotesis penelitian adalah "Ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri Tahun pelajaran 2015 yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Variabel penelitian meliputi variabel bebas (X) yaitu kekuatan otot tungkai. Dan variabel terikat (Y) lompat jauh gaya jongkok. Data kemampuan penelitian diolah menggunakan rumus Product-Moment. Dari hasil perhitungan antara variabel X dengan variabel Y maka kita dapat melihat tabel r untuk mengetes apakah nilai hipotesis telah diajukan berarti atau tidak (signifikan atau tidak signifikan) dengan dasar interval kepercayaan 93%. Untuk memberikan dasar hal tersebut di atas maka hal ini berarti hipotesis nol (H_o) tolak dan hipotesis alternatif (H_a). Kemudian dianalisis dengan uji r (rumus Product-Moment). Dari hasil perhitungan statistik di atas diperoleh t-hitung 2,15 dengan taraf signifikasi 5%, derajat kebebasan 30-2=28. Jadi untuk nilai t-hitung hasil penelitian yaitu 2,15 adalah melebihi batas penolakan dengan demikian perumusan hipotesis yang menyatakan "latihan kekuatan otot tungkai sangat berhubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok".

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan "Ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri Tahun pelajaran 2015. Berdasar pada simpulan kemampuan penelitian ini, disarakan kepada para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa dalam penelitian kemampuan lompat jauh atas aspek kekuatan otot tungkai dapat dijadikan sebagai materi pendukung di dalam penyusunan

program latihan pada siswa, agar proses pelatihan melakukan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai Lompat Jauh Gaya Jongkok

A. Latar Belakang Masalah

Sesuai program pemerintah yang meliputi pembangunan di segala bidang baik secara material maupun dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Sebagai warga negara harus ikut melaksanakan pembangunan sesuai kemampuan yang dimiliki, dari sekian banyak program pemerintah dalam pembangunan diantaranya olahraga. Olahraga adalah salah satu yang erat hubungannya dengan pembangunan dan telah menjadi program pemerintah dalam upaya meningkatkan mutu kehidupan berbangsa dan bernegara, olahraga memegang peranan penting bagi bangsa Indonesia dalam pelaksanaan pembangunan, disamping itu olahraga dapat dijadikan supermasi keberadaan suatu negara. (GBHN, 1994 aline ke 3 tentang pembinaan olahraga).

Program pemerintah ini bermaksud untuk melaksanakan pembangunan dibidang peningkatan mutu keolahragaan dikalangan masyarakat, sehingga mempunyai anggapan bahwa olahraga memegang peranan yang penting bagi masyarakat Indonesia khususnya dalam pelaksanaan pembangunan. Dalam mewujudkan masyarakat dan bangsa yang gemar, aktif, sehat dan bugar, serta berprestasi dalam olahraga. Dengan demikian gerakan memasyarakatan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya meningkatkan prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan.

Dalam kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat adalah suatu tindakan dan menanamkan kesadaran bagi masyarakat Indonesia untuk melakukan kegiatan olahraga demi pembinaan kesehatan jasmani dan rohani yang menuju terwujudnya ketahanan nasional. Untuk mencapai prestasi olahraga tidak dapat dicapai atau diciptakan dalam waktu singkat tetapi memerlukan waktu tertentu dan harus dipersiapkan sejak mulai usia dini.

Mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan rekreasi merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA). Mengingat

pendidikan jasmani yang dilakukan oleh Lembaga Pendidikan yang dimulai dari Taman Kanak-Kanak sampai Sekolah Menengah Tingkat Atas seharusnya Siswa Sekolah Menengah Tingkat Pertama sudah menunjukkan prestasi yang memadai. Sebagai realisasinya sudah dilaksanakan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah maupun kegiatan olahraga di luar sekolah, sehingga dapat disadari oleh masyarakat luas bahwa pendidikan jasmani harus makin dikembangkan pada berbagai cabang olahraga, termasuk cabang olahraga atletik. Adapun perkembangan jasmani dimaksudkan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik meliputi anatomis (Susunan dan bentuk tubuh), fisiologis (fungsi bagian dari alat atau jaringan tubuh), kesehatan, serta kemampuan jasmani yang mencakup kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelenturan dan sebagainya.

Perkembangan jasmani mencakup perkembangan rohani dari kejiwaan, kepribadian dan karakter yang mengarah kegiatan positif. Sesuai dengan tuntutan masyarakat Indonesia dengan olahraga atletik, termasuk nomor lompat jauh akan dapat mengembangkan secara baik unsur-unsur daya fikir, kemampuan dan perasaan. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua karena ada sejak jaman purba, sehingga atletik disebut juga "*Mother Of Sport*" (Induk dari semua cabang olahraga) sebab gerakan-gerakan dasar dari cabang olahraga lain terdapat pada atletik. Gerakan-gerakan olahraga yang dijalankan sekarang ini, sudah dijalankan sejak zaman Yunani Kuno. Pada zaman dulu bangsa Yunani tiap 4 tahun sekali selalu mengadakan pesta guna menghormati *Dewa Zeus.*

Atletik masuk Indonesia pada masa penjajahan Hindia Belanda yang didirikan pada tanggal 21 Juli 1971 dengan nama *NIAU (Nederlan Indisce Atletik Uni*). Pada masa ini atletik hanya dilakukan oleh Anak Sekolah serta orang-orang yang berada di kota-kota besar saja sehingga tidak semua masyarakat Indonesia mengenal cabang olahraga atletik tersebut. Tetapi pada masa pendudukan Jepang mengenai keolahragaan semua tergabung dalam suatu wadah yang bernama Ikatan *Sport* Indonesia (ISI). Salah satu kegiatan yang pertama kali yang dilakukan oleh ISI adalah mengadakan pekan olahraga di lapangan IKADA (Ikatan Atletik Djakarta).

Setelah bangsa Indonesia memproklamirkan kemerdekaan pada 17 agustus 1945, walaupun situasi pada waktu itu belum teratur tetapi semangat bangsa Indonesia untuk mewujudkan cita-cita dalam kegiatan olahraga khususnya tidak pernah padam. Hal ini terlihat para pelajar tetap melakukan latihan sehingga pada bulan januari 1946 diselenggarakan konggres untuk menghidupkan kembali keolahragaan di Indonesia yang berlangsung di kota solo. Dari hasil konggres tersebut lahirlah PORI

(Persatuan Olahraga Indonesia) yang mewadahi seluruh keolahragaan di Indonesia. Untuk mempersatukan seluruh kegiatan olahraga dalam suatu pertemuan yang besar maka terbentuklah Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 1948. Sehingga pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia terbentuk suatu badan yang mengatur dan melaksanakan kegiatan atletik yang diberi nama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah pendidikan jasmani di Indonesia makin tahun makin meningkat sehingga usaha mencapai prestasi pada cabang olahraga atletik tentunya banyak faktor yang menunjang dan memegang peranan yang sangat penting. Oleh sebab itu penyusun ingin mengadakan penelitian dalam cabang olahraga atletik, khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat. Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, meliputi: daya ledak, kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan.

Unsur-unsur tersebut di atas harus dimiliki oleh setiap siswa, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Kekuatan otot tungkai merupakan dasar bagi siswa di dalam mencapai prestasi lompat jauh. Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap siswa. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, siswa harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan. Kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Untuk meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot.

Kekuatan tubuh bagian bawah atau kekuatan otot tungkai, Untuk mengembangkan kemampuan melompat dapat dilakukan dengan berbagai latihan *squat*. *Squat jumps* adalah jenis latihan kekuatan otot untuk melompat. Dalam meningkatkan lompatan tenaga diperlukan dalam latihan, untuk mencapai gerak lompat jauh salah satunya dengan latihan *squat jumps* untuk melatih kekuatan tenaga lompat dengan latihan-latihan yang tiap hari bertambah. Berdasarkan hal inilah peneliti ingin mengetahui "Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015".

B. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei. Metode survei artinya suatu metode yang bertujuan mengumpulkan data untuk dianalisis, diinterpretasikan dan dilaporkan sesuai dengan fakta-fakta yang penting yang berhubungan dengan aspek-aspek tertentu.

Sehingga metodologi peneltian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian, dengan tujuan agar pengetahuan yang diperoleh dari suatu penelitian dapat memiliki harga ilmiah yang tinggi. Penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

C. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan titik akhir dari suatu kegiatan yang mana menjadi lebih jelas dari suatu kegiatan yang telah diteliti. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Setelah diadakan analisis data dan penghitungan didapatkan hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}, maka dapat disimpulkan (Ho) ditolak. Berarti (Ha) di terima yaitu ada pengaruh kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP 4 Kediri.
2. Tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada penelitian ini menggunakan metode latihan otot tungkai dengan latihan *squat jump* dan pengukurannya menggunakan *vertikal jump.*

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan, Suatu Pendekatan* (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta

Depdiknas. 2000. *Peraturan pemerintah RI 2000 tentang standar nasional pendidikan.*

Hadi, Sutrisno. 1991. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.

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

Kusyanto, Yanto. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 1. Ganeca Exact Bandung

Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogjakarta: Universitas Ilmu Keolahragaan.

Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik.* Yogyakarta: FPOK IKIP

Syaifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Suharso & Retnoningsihm, Ana. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya karya.

Sadoso. 1993. Artikel *Majalah Bola*. Jakarta: Gramedia.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondsisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara prize

Sasmita, Yusuf Adi. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.