PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Penyusunan Laporan Seminar
program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara
Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri

Oleh :

UNTUNG BASUKI
NPM : 12.1.01.09.0488P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama : UNTUNG BASUKI
NPM : 12.1.01.09.0488P
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian, Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**
NIDN. 0727095801	NIDN. 0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama : UNTUNG BASUKI
NPM : 12.1.01.09.0488P
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun _____ dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd. _____

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

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

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

UNTUNG BASUKI
NPM : 12.1.01.09.0488P

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

Pembimbing I : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.
Pembimbing II : SUGITO, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Untung Basuki. Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**,** Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Otot Tungkai, Lompat Jauh

Tujuan peneliian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015, sejumlah 60 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran.unuk tes panjang tungkai dengan antropometer, untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompat jauh gaya *schnepper.* Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS.*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk panjang tungkai yaitu sebesar 0,617, untuk power otot tungkai yaitu sebesar 0,732. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,782, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah 1) Upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya *schnepper* hendaknya

dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan kekuatan tungkai dan memanfaatkan panjang tungkai yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat jauh gaya *schnepper* dengan benar sehingga kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* lebih baik. 2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya *schnepper*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran Penjasorkes baik secara fisik , mental, social dan emosional. Upaya memperoleh manfaat pendidikan jasmani, maka dalam pembelajaran Penjasorkes diajarkan beberapa nomor cabang olahraga dan kesehatan sesuai jenjang pendidikan masing-masing. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa putra SMA yaitu permainan dan olahraga.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam permainan dan olahraga yang wajib diberikan pada peserta didik siswa SMA. atletik wajib diajarkan kepada siswa sekolah, karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir sebagian besar terdapat pada cabang olahraga lainya. Melalui pembelajaran atletik diharapkan dapat mendukung gerakan atau ketrampilan cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan bagi siswa sekolah menengah meliputi nomor lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang pelaksanaanya dilakukan dengan awalan lari, menolak, melayang diudara dan mendarat. Dalam pelaksanaan lompat jauh terdapat tiga gaya yaitu : gaya jongkok (*sit down in the air*), gaya berjalan diudara (walking in the air), dan gaya menggantung (*schepper*). Penggunaan gaya lompat jauh pada prinsipnya bertujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dari ketiga gaya lompat jauh tersebut letak perbedaannya pada saat melayang di udara.

Lompat jauh gaya *schnepper* (menggantung) merupakan salah satu gaya lompat jauh yang sulit dan memiliki unsur gerakan yang komplek, jika dibandingkan dengan gaya jongkok atau gaya melayang diudara sehingga siswa mengalami kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya ini. Seperti halnya yang dialami siswa putra SMK PGRI 4 Kediri. Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan lompatan gaya schnepper terutama pada saat melayang diudara. Pada saat melayang diudara sebagian besar siswa putra SMK PGRI 4 Kediri.kurang mampu melentingkan badan atau membuat posisi seperti orang menggantung.

Pencapaian prestasi lompat jauh gaya *schnepper* secara maksimal tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik. M.Sajoto (1995:8) menyatakan "kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi".

Adapun aspek kondisi fisik untuk lompat jauh gaya *schnepper* meliputi panjang tungkai dapat berpengaruh terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan awalan, dan power otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat jauh. Pada saat gerakan menumpu atau menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan kekuatan tolakan sangat bergantung dari tekniknya. Apabila keduanya dapat dilakukan dilakukan dengan teknik yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula. J.M. Ballesteros, (1979:54) mengatakan bahwa "lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi.

Berdasarkan uraian diatas diduga panjang tungkai dan power otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh seperti : power, keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemamuan lompat jauh gaya *schnepper.*

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Panjang Tungkai Dan Power otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2014/2015.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bbentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara panjang tungkai sebesar 0,617 dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
2. Ada hubungan antara power otot tungkai sebesar 0,732 dengan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
3. Ada hubungan antara panjang tungkai, dan power otot tungkai sebesar 0,782 dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.

D. Daftar Pustaka

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Anspaugh, JD. Hamrick, MH. Rosato, FD. 1994. *Wellness: Concepsts and Applications*. St. Louis: Mosby Year Book. Inc.

Bloomfield, J. Ackland, T.R, and Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and* Biomecanics *in Sport*. Victoria: Blackwell Scientific Publication.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Evelyn Pearce. 1999. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

Jes Jerver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung: CV. Pionir Jaya.

2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I.* Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

M. Furqon H. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga*. Surakarta: Program Studi Umum Keolahragaan Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret.

Mulyono B. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Russell R. Pate, Bruce Mc. Clanaghan & Robert Rotella. 1993. *Dasar-D*45 *Ilmiah Kepelatihan.* Semarang: IKIP Semarang Press.

Sarwono. 1999. *Laporan Penelitian Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-* Pliometrik*, Berat Badan dan Waktu Reaksi terhadap Kelincahan*.. Surakarta: FKIP UNS Press.

Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.

Sudarminto. 1995. *Biomekanika I*. Surakarta: UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

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

Wahjoedi. 1999. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Yudha M. Saputra 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain* untuk *Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Yuslan Samihardja. 1997. *Kesehatan Olahraga dalam Penataran Pelatih Tingkat Dasar Makalah.* Semarang: KONI Jawa Tengah.

Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.