

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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:

<u>WITANTO</u> NPM: 12.1.01.09.0489

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



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh .

<u>WITANTO</u> NPM : 12,1,01.09,0489

Dengan Judul ;

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Pembimbing 1:

Pembimbing II:

Drs. Sugito, M.Pd.

Wasi Himawanto, M.O.



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

<u>WFTANTO</u> NPM: 12.1.01,09,0489

Dengan Judul;

IIUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAULI GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal: 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUII

1 Kebia : Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.

2. Penguji I : Wasis Hintewento, M.Pd.

3. Penguji H ...Drs. Sugito, M. Pd.

iii

awati, M.Pd.



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

<u>WITANTO</u> NPM: 12.1.01.09.0489

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

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Witanto. NPM: 12.1.01.09.0489. Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki dan Kelentukan Punggung dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 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.

Kata Kunci : Kekuatan otot kaki, Kelentukan punggung, Lompat jauh gaya menggantung

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan kendala dan hambatan yang terjadi untuk diungkapkan dan dicari jalan pemecahannya. Sedangkan salah satu unsur yang diteliti adalah lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Rumusan masalah yang diajukan adalah : Apakah ada hubungan kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung.

Kekuatan otot kaki dan kelentukan punggung merupakan faktor yang penting dalam upaya mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga khususnya nomor lompat jauh. Didalam belajar lompat jauh seseorang akan melakukan latihan-latihan dalam menguatkan otot kaki.. Agar dapat melakukan gerakan ini dengan baik maka diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula. Fungsi motorik pada manusia terdiri dari dua unsur yaitu kekuatan dan kelenturan.

Hipotesis diajukan adalah: Terdapat hubungan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis yang bersifat korelasional yaitu menerangkan apa adanya hubungan antara variabel prediktor yang meliputi kekuatan otot kaki dengan variabel kriterium yaitu prestasi lompat jauh gaya menggantung.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Kediri yang berjumlah 263 siswa putra, sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa putra yang diambil secara random.

Untuk memperoleh hasil penelitian ini digunakan metode statistik dengan analisa regresi, korelasi dan disertakan rumus analisa prediktor. Dari hasil analisa data diperoleh taraf signifikan Rx_1y , r hitung diperoleh r tabel taraf signifikan 5% 0,361, taraf signifikan rx_2y , r hitung



diperoleh nilai dan r tabel signifikan 5% 0,361 sedangkan korelasi $rx_{12}y = 0,980$ dan F regresi diperoleh nilai = 661,5.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan punggung dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

A. Latar Belakang Masalah

Bila ditinjau sejak zaman dahulu, sebenarnya olahraga sudah dikenal oleh orang-orang primitif. Penghidupan bangsa dilakukan demi kelangsungan hidupnya atau karena kegembiraan saja. Mereka hidup tergantung pada berburu, ketangkasannya, kelenturan jasmani. daya tahan dan Ketangkasan dan keterampilan tersebut diperlukan untuk dapat mempergunakan alat-alat seperti : lembing, laso, batu, dan lain-lain. Untuk semua hal tersebut di atas adalah demi kelangsungan hidup yang mereka tidak sadari kalau itu merupakan serangkaian olahraga.

Berbeda dengan masa sekarang olahraga merupakan masalah penting yang tidak dapat dipisah-pisahkan dari kehidupan. Bukti sekarang ini banyak semboyan yang sangat simpatik dan menyentuh peranan olahraga terhadap berbagai aspek kehidupan. Keinginan dan kesadaran yang dimiliki masyarakat berolahraga dengan berbagai macam tujuan yang ingin dicapai, sudah kegiatan olahraga ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mungkin mereka tahu bahwa orang yang rajin dan teratur melakukan olahraga akan memperoleh kondisi badan pembinaan manusia seutuhnya. Olahraga adalah sistem kegiatan manusia dalam perkembangan antara kelainan kondisi dari segala potensi dengan terjadinya peningkatan kesatuan arah pertumbuhan.

Lebih-lebih dalam pembangunan seperti ini sangat dibutuhkan orang-orang yang sehat fisik dan normal, maka yang tepat adalah merupakan kepada setiap warga negara kecerdasan, kekuatan dan daya tahan. Untuk itu pendidikan sistem yang berlangsung seumur hidup diberikan terhadap sekolah-sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Pendidikan boleh dikatakan tidak akan lengkap jika tidak adanya olahraga, karena olahraga sebagai alat mengenal dunia sendiri dan dunia sekelilingnya lebih lanjut dikatakan "Bahwa olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kulturis dan sebagainya".

Kenyataan-kenyataan di atas merupakan tantangan yang harus dijawab oleh generasi olahraga untuk ditingkatkan usaha pembinaan dan peningkatan dalam prestasi olahraga. Dengan jalan mengadakan pertandingan-pertandingan dan pembinaan



sendiri mungkin, sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan Indonesia mampu bersaing dalam olahraga baik terhadap negara lain.

Di dalam masalah olahraga, maka usaha yang dilakukan adalah dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan edukatif prefensif atau ajakan yang mendidik (Napitulu, 1978 : 18).

Pendekatan yang dimaksud di atas tidak memaksa seseorang untuk tidak berolahraga dan mensyaratkan akan manfaat olahraga maka akan melakukan olahraga yang teratur dan kontinyu.

Gerakan olahraga di Indonesia dapat dijadikan prestasi Nasional PON, Sea Games dan Olympiade, betapa pentingnya diarahkan pada peningkatan olahraga kewajiban manusia sekaligus kepercayaan diri sendiri, olahraga adalah milik rakyat. bukan Prestasi olahraga kemampuan perorangan kelompok untuk atau meningkatkan prestasi, tetapi lebih daripada itu, menyangkut harkat dan martabat juga kehormatan bangsa (Soewigyo, 1987: 9).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga diantara sekian banyak cabang olahraga yang lain. Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan sudah dikenal sejak zaman prasejarah, sebagaimana dikemukakan oleh Soedarto sebagai berikut :

"Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua karena gerakangerakan terdapat pada cabang olahraga yaitu atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar sudah ada sejak manusia ada di dunia. Bahkan pada zaman purba gerakan-gerakan jalan, lari, lompat dan lempar mempunyai peranan yang sangat penting guna mempertahankan diri dari segala bahaya seperti serangan binatang buas dan lain-lain" (Soedarto, 1982 : 1).

Didalam belajar lompat jauh seseorang akan melakukan latihan-latihan dalam menguatkan otot kaki dan otot punggung. Agar dapat melakukan gerakan ini dengan baik diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula. Fungsi motorik pada manusia terdiri dari dua unsur vaitu kekuatan dan kelenturan Jika atlit didalamnya mempunyai kekuatan otot kaki dan kelentukan punggung yang kuat maka akan besar pula tenaga atau daya, sehingga dapat mengatasi beban daya dari luar. Untuk memperoleh kekuatan otot kaki kelentukan punggung. Sehingga dapat menghasilkan prestasi yang optimal, namun demikian tidak lepas dari faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi dalam olahraga, menurut M. Anwar Pasau yang dikutip oleh Sajoto, yaitu:

- 1. Aspek Biologis, terdiri dari :
 - a. Potensi atau kemampuan dasar tubuh
 - b. Struktur dan postur tubuh
 - c. Gizi



- d. Fungsi organ-organ tubuh
- 2. Aspek Psikologis, terdiri dari:
 - a. Intelektual
 - b. Motivasi
 - c. Koordinasi kerja otot dan syaraf
 - d. Kepribadian
- 3. Aspek Lingkungan, terdiri dari :
 - a. Sarana dan prasarana
 - b. Sosial
 - c. Cuaca dan iklim sekitar
 - d. Orang tua, keluarga dan masyarakat
- 4. Aspek Penunjang, terdiri dari :
 - a. Pelatih yang berkualitas
 - b. Program yang tersusun secara sistematis
 - c. Penghargaan dari pemerintah
 - d. Dana yang memadai
 - e. Organisasi yang tertib
 - (M. Sajoto, 1988 : 11).

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesis telah diajukan dimuka maka penelitian ini menggunakan suatu metode yang deskriptif analisis. Metode ini disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran apa adanya tentang pengaruh latihan kekuatan otot kaki dan kelentukan punggung bagi atlit lompat jauh gaya menggantung. Dan studi ini bersifat analisis karena selain akan melukiskan gambaran apa adanya juga

mencoba memberikan kesimpulankesimpulan yang intervensial.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah langkah-langkah sebelum mengadakan penelitian, langkah-langkah tersebut antara lain: menyiapkan segala keperluan penelitian, konsultasi dengan ketua program studi dan kepala sekolah tempat penelitian.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh mengenai hubungan antara kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015 diperoleh hasil sebagai berikut : Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan punggung pada prestasi lompat iauh gaya menggantung (Hang Style). Dengan demikian latihan-latihan otot membentuk kekuatan dalam menunjang lompat jauh dan atletik yang dibutuhkan.

D. Daftar Pustaka

Badri Rohani. 1994. <u>Penjaskes</u>. Solo: CV.Hayati.

Dr. Asim, M.Pd. 2001. <u>Biomekanika</u>. Malang: FIP Universitas Negeri Malang.

Fred Mc. Mane. 1986. <u>Dasar-Dasar Atletik</u>. Bandung: Angkasa Bandung.

Gerry A. Carr. 1994. <u>Atletik</u>. Malang: IKIP Malang.

Jess Jarver. 1985. <u>Belajar dan Berlatih</u>. Bandung: Pioner Jaya.

Moch. Taukit, S.Pd. 2004. <u>Penjaskes</u>. Solo: CV. Teguh Karya.



- Prof. Dr. Gunter Bernhard. 1994. <u>Atletik</u>. Malang: IKIP Malang.
- Setyo Budiwanto. 2004. <u>Pengetahuan Dasar</u> <u>Melatih Olahraga</u>. Malang: IKIP Malang.
- Soewignyo. 1987. <u>Peningkatan Sarana dan Prasarana Olahraga dan Kemantapan Pengelolaan Organisasi Menuju Tercapainya Prestasi Olahraga di Indonesia</u>. Surabaya: IKIP Surabaya.
- Sutrisno Hadi. 1975. <u>Methodologi Research</u>
 <u>Jilid 1</u>. Yogyakarta: Yayasan Ilmu
 Pendidikan Fakultas Paikologi
 Universitas Gajah Mada.
- Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarata: Depdiknas.