HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

SRI MURYANI
NPM: 13.1.01.09.0417P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SRI MURYANI
NPM: 13.1.01.09.0417P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.**
NIDN. 000404086001	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SRI MURYANI
NPM: 13.1.01.09.0417P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

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. Sugito, M.Pd _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SRI MURYANI
NPM: 13.1.01.09.0417P

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini hendak mengungkap tentang "Hubungan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok". Subyek yang dilibatkan adalah siswa putra SMPN 1 Papar Kediri tahun ajaran 2014-2015 sebanyak 30 siswa. Penelitian ini bersifat korelasi dengan satu variabel bebas yaitu kekuatan otot kaki dan kelentukan togok dan variabel terikat, yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Instrumen untuk mengambil data yaitu kekuatan otot kaki dan kelentukan togok dan tes lompat jauh untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan bantuan kalkulator (hasil pengolahan data terlampir

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara 1). Kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (rx_1y); 2). Kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (rx_2y); 3). Kekuatan otot kaki, kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok ($rx_{12}y$).

Penelitian ini mengambil tempat atau lokasi di SMPN 1 Papar Kediri, dengan mengambil sampel siswa putra dengan jumlah siswa 308. Mengingat jumlah siswa dari populasinya yang cukup banyak, maka peneliti mengambil sebagian dengan cara pemilihan secara acak atau random sampling. Dari populasi dipilih 30 siswa sebagai sampel penelitian.

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik dengan Analisa Regresi Korelasi dan disertakan rumus Analisa Prediktot (Drs. Sumanto, MA).

Dari hasil penelitian secara keseluruhan dapat diketahui, bahwa taraf signifikan rx_1y, r-hitung diperoleh nilai 0,758 > r-tabel pada taraf signifikansi 1% 0,463 dan 5% 0,361. Taraf signifikan rx_2y, r-hitung diperoleh nilai 0,533 > r-tabel pada taraf signifikansi 1% 0,463 dan 5% 0,361 sedangkan korelasi $rx_{12}y$ = 0,886. F-regresi diperoleh nilai = 11,21 sedang F-tabel = 3,25. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa "Ada hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok".

Kata kunci: Kekuatan otot kaki, kelentukan togok, lompat jauh gaya jongkok

I. LATAR BELAKANG

Bila ditinjau sejak jaman dahulu, sebenarnya olahraga itu sudah dilakukan oleh orang-orang primitif. Penghidupan bangsa primitif berhubungan erat dengan alamnya. Gerakan-gerakan jasmani dilakukan demi kelangsungan hidupnya atau karena kegembiraan saja. Mereka hidup tergantung pada berburu, menangkap ikan dan berperang. Jadi situasi kehidupannya memerlukan ketangkasannya, daya tahan dan kelentukan jasmani. Ketangkasan dan keterampilan tersebut diperlukan untuk dapat mempergunakan alat-alat seperti: lembing, lasso, bumerang, batu dan lain-lain. Untuk semua hal tersebut di atas adalah demi kelangsungan hidup, yang mereka juga tidak menyadari kalau itu semua juga sudah merupakan serangkaian gerakan olahraga.

Berbeda dengan masa sekarang, olahraga merupakan hal yang sangat 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 yang olahraga untuk semakin nampak ada kecende-rungan bahwa mereka berolahraga dengan berbagai macam tujuan yang ingin dicapai, kegiatan olahraga sudah ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mungkin mereka tahu bahwa orang yang rajin dan teratur melakukan olahraga akan memperoleh kondisi badan yang baik.

Lebih-lebih dalam masa pembangunan seperti ini, sangat dibutuhkan orang-orang yang sehat pisik dan mental, maka cara yang tepat adalah memberikan kepada setiap warga negara kecerdasan, kekuatan dan daya tahan. Untuk itu sistem Pendidikan Nasional perlu diarahkan sehingga olahraga sebagai salah satu aspek pendidikan yang berlangsung seumur hidup diberikan lewat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Pendidikan boleh dikatakan tidak akan lengkap jika tanpa adanya olahraga, karena gerakan olahraga sebagai alat untuk mengenal dunia sendiri dan dunia sekelilingnya.

Kenyataan-kenyataan di atas merupakan tantangan yang harus dija-wab oleh generasi olahraga untuk itu perlu ditingkatkan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dengan jalan mengadakan permasalahan dan pembibitan sedini mungkin, sesuai

dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan Indonesia mampu bersaing baik dalam bidang olahraga dengan baik terhadap negara lain. Di dalam permasalahan olahraga, maka usaha yang harus dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan Pancasila yaitu pendekatan edukatif persuasif atau ajakan yang mendidik (Napitupulu, 1978:18).

Pendekatan yang dimaksud di atas adalah tidak memaksa seorang untuk berolahraga dan menginsyafkan akan manfaat olahraga, maka ia akan melakukan olahraga yang teratur dan kontinu. Gerakan olahraga di Indonesia akhir-akhir ini, merupakan peletak dasar yang kokoh bagi perkembangan keolahragaan selanjutnya, dan dengan inilah olahraga memainkan peranan penting dalam pembangunan kebudayaan.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang perlu digalakkan, karena atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Tentu saja guna mencapai suatu prestasi yang lebih tinggi dari tiap-tiap cabang olah-raga, masih banyak unsur-unsur yang perlu ditambahkan dalam pembinaan.

Dalam hal ini memang sangat diperlukan usaha yang lebih sungguh-sungguh untuk menanam dan memupuk kembangkan kegemaran olahraga atletik, bukan hanya atletik dan jumlah serta mutunya saja yang ditingkatkan, akan tetapi juga kegemaran para penonton. Induk organisasi cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Olahraga atletik terdiri dari: Lembing, lempar cakram, lempar martil, tolak peluru, lari, jalan, lompat tinggi.

Lompat jauh termasuk juga nomor atletik, khususnya nomor lompat yang tercantum dalam nomor olahraga yang diajarkan di sekolah mulai Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas dan nomor lompat jauh ini selalu dilombakan setiap ada even kejuaraan olahraga, baik tingkat Nasional maupun Internasional. Tapi mengapa prestasi lompat jauh atlet Indonesia masih selalu tertinggal baik tingkat Asia Tenggara maupun Internasional.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan tentang keterkaitan salah satu unsur gerak yaitu: “Kecepatan lari 50 meter” dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya peningkatan prestasi olahraga cabang atletik dan khususnya nomor lompat jauh.

II. METODE

Tes di sini adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Untuk uraian atau penjelasan dapat peneliti jelaskan sebagai berikut :

1. Tes kekuatan otot kaki
   a. Nama alat yang digunakan: alat stop watch
   b. Perlengkapan: kampur, formulir, alat tulis
   c. Tujuannya untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot kaki subjek yang diteliti.
   d. Petunjuk pelaksanaan: tester berdiri dengan posisi tegak, tangan di belakang kepala, salah satu kaki di depan selanjutnya lompat dan mendarat dengan kaki agak jongkok
   e. Penilaian dicatat sesuai dengan keadaan sebenarnya tester, waktu 1 menit atau 60 detik.
2. Tes kelentukan
   a. Nama alat yang digunakan: trunk flextion (meja kelentukan).
   b. Perlengakapan: kapur, formulir skor, alat tulis, penggaris berkala dengan panjang 55 cm dan trunk flextion.
   c. Tujuannya: untuk mengukur kelentukan togok.
   d. Petunjuk pelaksanaan, tester berdiri tegak di atas bangku, perlahan-lahan membungkukkan tubuh serta menjulurkan kedua tangan ke bawah semaksimal mungkin untuk melampaui kedua ibu jari kaki dan ditahan selama 30 detik.
   e. Penilaian: hasil yang dicatat adalah angka-angka skala yang oleh kedua ujung jari tangan. Bila teste dapat mencapai skala di bawah permukaan bangku, maka hailnya positif (dihitung dari permukaan sampai skala yang dicapai kedua ujung jari). Misalnya seorang siswa melakukan tes dengan hasil 5 cm di bawah permukaan bangku, maka ditulis + 5,0 cm bila kedua ujung jari tangan hanya mencapai skala di atas 5 cm, maka ditulis -5,0 dan hasilnya negatif.
3. Tes kemampuan lompat jauh
   a. Nama alat dan perlengkapan
      1. Bak lompat jauh
      2. rol meter
      3. cangkul/ garu
      4. bendera kecil
      5. Formulir skor.
      6. Alat tulis.
   b. Tujuannya, untuk mengukur hasil lompat jauh.
   c. Petunjuk pelaksanaan

1. Testee berada di tempat awalan dan dipanggil sesuai urutan

2, Lompatan di lakukan tiga kali

d. Tatacara pelaksanaan penilaian

1. Pencatatan hasil lompatan berdasarkan lompatan yang sah dan mengukur mulai dari jatuhnya anggota badan yang terdekat dengan papan tolakan.
2. Hasil lompatan di ambil lompatan yang terjauh dari ketiga lompatan

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengumpulan data dilakukan, maka tahap berikut-nya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan menggu-nakan teknik analisa data yang datanya sebagai berikut :

1. Kekuatan otot kaki

Kekuatan otot kaki erat kaitannya dengan keadaan fisik saat akan menolak. Dalam lompat jauh tolakn kai\ki yang kuat akan sangat berpengaruh, khsusnya saat melakukan gerakan tolakan dengan satu kaki . Kekuatan otot kaki siswa dalam penelitian ini merupakan variabel bebas yang dilambangkan (X_1) y, Adapun hasil kekuatan otot kaki terlampir.

2. Kelentukan Tubuh

Kelentukan tubuh erat kaitannya dengan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya. “Kelentukan adalah faktor penentu yang efektif bagi seseorang dalam penyesuaian dengan dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot legametum di sekitar persendian” (Mochamad Sajoto, 1988:58).

3. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah hasil siswa melakukan lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok sejauh-jauhnya.

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini merupakan variabel terikat yang dilambangkan (Y). Dengan skor yang dipakai oleh siswa berkisar 7 sampai dengan 22 dengan rata-rata 12,50.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai “Hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMPN 1 Papar Kediri Tahun ajaran 2014-2015” diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sehingga hasil kemampuan lompat jauh selain menuntut penguasaan teknik juga memperhitungkan kekuatan otot kaki
2. Ada hubungan kelentukan togok dengan kemampuan lompat jauh.pada. Dengan demikian latihan otot-otot untuk membentuk kelentukan dalam menunjang kemampuan lompat jauh sangat dibutuhkan.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan togok dengan kemampua lompat jauh gaya jongkok

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adi Sasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dirjen Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Aip Syarifudin. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta.

Gunter Bernhard. 1986. Atletik, Prinsip dan Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Jakarta: Dahara Prize.

Harsono. 1988. Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti. PPLPTK.

Haryono Subiyakto. 1995. Statistika (Intern) untuk Bisnis. Yogyakarta: Bagian Penerbitan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi. YKPN.

James G. Gay. 1936. The Biomechanic of Sport Techniques. University of Iowa.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid I. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid II. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Joszep Sir. 1984. Atletik Track and Field.

Lukman OT. 1990. Kinesiologi. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta.

Singgih. 1986. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

Siregar. 1978. Dasar Olahraga dalam Pembangunan Bangsa. Jakarta.

Suharno. 1981. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: STO.

S. Soekardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar dalam Bidang Olahraga. Jakarta.

Sudjana. 1992. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.