HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 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 :

FAKHRUDIN
13.1.01.09.0480P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

FAKHRUDIN
13.1.01.09.0480P

Dengan Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Seryo Harmono, M.Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

FAKHRUDIN
13.1.01.09.0480P

Dengan Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Sri Pancа Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

FAKHRUDIN
13.1.01.09.0480P

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

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Fakhrudin, NPM : 13.1.01.09.0480P. Skripsi. Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putra SMK PGRI 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 (1) Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran. Unuk tes panjang tungkai dengan antropometer, untuk tes kekuatan otot tungkai dengan *back and leg dynamometer*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompatjauh gaya *schnepper.* Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS.*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnyar_{hitung} secara parsial untuk panjang tungkai yaitu sebesar 0,617, untuk kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 0,939. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,940, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan denganr_{table} yaitu sebesar 0,514.Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah1) 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 *schneppe r*lebih baik. 2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya *schnepper*.

Kata kunci : *Panjang Tungkai, Kemampuan 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 putra SMA seperti siswa putraSMK PGRI 4 Kediri.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 putraSMK PGRI 4 Kediri 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 kelas X 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 kelas X 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 kekuatan 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 kekuatan 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 kekuatan 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 Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri Tahun 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 dilapangan.

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 2015.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai sebesar 0,939 dengan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.

Ada hubungan antara panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai sebesar 0,940 dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.

D. Daftar Pustaka

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

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.

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.

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

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-Dasar 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.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. 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.

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.

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.