HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA 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

Oleh :

BAHTIYAR IDI SISWANTO
NPM: 13.1.01.09.0481P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA KEDIRI
KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

BAHTIYAR IDI SISWANTO

NPM: 13.1.01.09.0481 P

Judul:

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

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

BAHTIYAR *IDI* SISWANTO

NPM: 13.1.01.09.0481 P

Judul:

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

Telah dipertahankan di depan Panitia Sidang/Ujian Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Sri Panca 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

BAHTIYAR IDI SISWANTO
NPM: 13.1.01.09.0481 P

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

Bahtiyar Idi Siswanto, NPM. 11.1.01.09.0481P, Skripsi. "Hubungan Panjang Tungkai dan Power 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 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 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 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*

Kata kunci : Panjang tungkai, power otot tungkai, kemampuan lompat jauh

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 putra SMK 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 putra SMK 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 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 elas X SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015/2015.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

Pada penelitian ini, peneliti meng-gunakan 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 power otot tungkai sebesar 0,732 dengan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.

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 2015.

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.

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.

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.

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

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

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

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.

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.