

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 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:

**SUNARYO** NPM: 13.1.01.09.0483P

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



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

<u>SUNARYO</u> NPM: 13.1.01.09.0483P

### Dengan Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

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

Pembimbing I

Drs. Sugito, M.Pd. NIDN. 0004086001 Pembimbing II

Rurub Andavani Bekti, M.Pd. NIDN, 0725018205



# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

<u>SUNARYO</u> NPM: 13.1.01.09.0483P

### Dengan Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal: 18 Mei 2015

# Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

## Panitia Pengoji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sacaya, M.Pd.

2. Penguji [ : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mensutahui, Sking Mana Setvawati, M.Pd.

iii



# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

## <u>SUNARYO</u>

NPM: 13.1.01.09.0483P

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

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd. Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

### UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## **ABSTRAK**

Sunaryo. NPM: 13.1.01.09.0483P. "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015." Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2015.

Tujuan peneliian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional.

Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuatan otot perut dengan *sit-up*, untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat tinggi dengan lompat tinggi gaya *straddle*. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r<sub>hitung</sub> secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,931, untuk power otot tungkai yaitu sebesar 0,961. Sedangkan secara simultan diperoleh r<sub>hitung</sub> sebesar 0,967, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r<sub>tabel</sub> yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah upaya peningkatan prestasi lompat tinggi gaya *straddle* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan kekuatan tungkai dan memanfaatkan kekuatan otot perut yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar



sehingga kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* lebih baik dan perlu ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat tinggi gaya *straddle*.

Kata kunci : Kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kemampuan lompat tinggi

## A. Latar Belakang Masalah

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

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi peserta didik. Membelajarkan lompat tinggi bagi peserta didik kelas harus disesuaikan dengan karakteristiknya baik fisiologis, psikologis dan sosial. Namun dalam sub pokok bahasan atletik khususnya materi gerak dasar lompat tinggi, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu melompat tanpa memperhatikan kecepatan lari, tolakan dan pada saat diatas mistar serta posisi mendarat.

Pencapaian prestasi lompat tinggi gaya straddle 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 tinggi gaya *straddle* meliputi kekuatan otot perut dapat berpengaruh terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan awalan, fleksibilitas togok berpegaruh pada saat berada diudara dan melewati mistas badan dapat secara lentur dapat digerakkan seperti apapun agar tidak menyentuh mistar dan power otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat tinggi. 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.

Berdasarkan uraian diatas diduga kekuatan otot perut dan power otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut



faktor lain masih ada dapat yang mendukung pencapaian prestasi lompat tinggi seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan kemamuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti membuktikan ingin tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra Kelas XI 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 bentuk 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 kekuatan otot perut sebesar 0,931 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.
- Ada hubungan antara power otot tungkai sebesar 0,961 dengan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.
- 3. Ada hubungan antara kekuatan otot perut, dan power otot tungkai sebesar 0,967 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015.

### D. Daftar Pustaka

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

  Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

  Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

  Proyek Pembinaan Tenaga
  Kependidikan.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Barry L. Johnson dan Jack



- K. Nelson 1986. *Practical Measurement For Evaluation Pysical Education*. Minesota USA: Publishing Company.
- Gunter Bernhard. 1993. Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.
- H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Imam Hidayat. 2003. *Biomeknaika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. BE. Handoko. 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.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rusli Lutan. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000.

  \*\*Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

- Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sarwono dan Ismaryati. 1999. Laporan Penelitian Aplikasi Penelitian Energi Elastik Otot Pada Pengukuran Power Otot Tungkai. Surakarta: FKIP UNS Press
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor* yang *Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soenaryo Basoeki. 1996. *Atletik III*. Surakarta: UNS Press.
- Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furgon H. 1994. Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dendikbud. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D П
- Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*.

Sunaryo | 13.1.01.09.0483P **FKIP - Penjaskesrek**