

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT FLEKSIBILITAS TOGOK DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014**

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 :

SUGIJONO
13.1.01.09.0487P

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA KEDIRI
KEDIRI
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SUGIJONO

NPM: 13.1.01.09.0487P

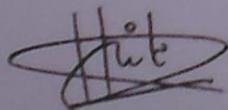
Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT FLEKSIBILITAS TOGOK DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

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

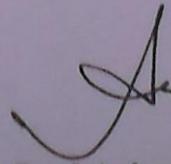
Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I



Wasis Himawanto, M.Or
NIDN. 0723128103

Pembimbing II



Ruruh Andayani Bekt, M.Pd
NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SUGIJONO

NPM: 13.1.01.09.0487P

Judul:

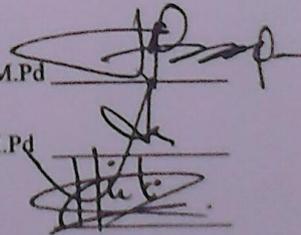
**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT FLEKSIBILITAS TOGOK DAN
KEKUATAN OTOT Tungkai TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014**

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. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekt, M.Pd
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or



Mengetahui,
Dekan

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIP. 1977046202

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT FLEKSIBILITAS TOGOK DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

SUGIJONO
13.1.01.09.0487P

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

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sugijono, NPM. 11.1.01.09.0487P, Skripsi. *Hubungan Kekuatan Otot Perut Fleksibilitas Togok dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2014*. 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 kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XISMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut, fleksibilitas togok dan kekuatan 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. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2014, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuatan otot perut dengan *sit-up*, flksibilitas togok menggunakan *sit and rest* dan untuk tes kekuatan otot tungkai dengan *back and leg dynamometer*, 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_{hitung} secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,925, untuk fleksibilitas togok yaitu sebesar 0,878 dan kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 0,636. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,928, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut, fleksibilitas togok dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara kekuatan otot perut, fleksibilitas togok dan kekuatan 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, dan fleksibilitas togok yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar sehingga kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* lebih baik.2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat tinggi gaya *straddle*.

Kata kunci : Kekuatan Otot Perut, Fleksibilitas Togok, Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Tinggi Gaya Straddle

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan gerak fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, aka dalam pendidikan jasmani diajarkan, peserta didik harus melakukan dengan gerakan fisik sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

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 lainnya. 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 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 berpengaruh pada saat berada diudara dan melewati mistas badan dapat secara lentur dapat digerakkan seperti apapun agar tidak menyentuh mistar dan kekuatan 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, fleksibilitas togok dan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat tinggi seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran kekuatan otot perut, fleksibilitas togok dan kekuatan otot tungkai dengan kemamuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan 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 Fleksibilitas Togok dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2014.

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 di lapangan.

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 0,925 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut sebesar 0,878 dengan kemampuan lompat

tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.

3. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai sebesar 0,636 dengan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
4. Ada hubungan antara panjang tungkai, fleksibilitas tolok dan kekuatan otot tungkai sebesar 0,928 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.

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 Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical 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. *Biomeknika 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. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan 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*.
- .