HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

DiajukanuntukmemenuhiSebagianSyaratGuna
MemperolehGelarSarjana (S.Pd.)
PadaJurusanPendidikanJasmani, Kesehatan, danRekreasi

OLEH :

DITA SARI
NPM. 10.1.01.09.1555
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

DITA SARI
NPM : 10.1.01.09.1555

Judul :

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK TAHUN PELAJARAN 2015/2016

TelahDisetujuiUntukDiajukankepada
PanitiaUjian Skripisi Program Studi
PendidikanJasmani, KesehatandanRekreasi
FKIP UNPGRI Kediri

Tanggal : 2016

Pembimbing I :

Drs. SlametJunaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Pembimbing II :

Reo PrasetiyoHerpandika, M.Pd
NIDN. 0727078804

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

DITA SARI
NPM : 10.1.01.09.1555

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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

Tanggal : 31 Mei 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	
2. Penguji I	: Ardhi Mardiyanto, M.Or	
3. Penguji II	: Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd	

Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

DITA SARI
10.1.01.09.1555
FKIP - Penjaskesrek

Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. dan REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING SISI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

ABSTRAK

DITA SARI : Hubungan antara Power otot tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi pada Siswa Putra Kelas VIII MTS AL AZHAR Gembongan ponggok Tahun Pelajaran 2015/2016.

Karena lompat tinggi dipengaruhi berbagai banyak faktor-faktor yang sangat kompleks, faktor tersebut juga menunjang tercapainya prestasi yang optimal, maka salah satu faktor yang sangat penting adalah kekuatan eksplosif anggota gerak bawah. Masalah ini dapat menunjang salah satu alat untuk memilih calon atlit lompat tinggi teori-teori atletik khususnya dalam nomor lompat tinggi.

Adapun rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan asosiasinya dan berapa besar koefisien determinasinya antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi mereka.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mendapatkan informasi empiris tentang pengaruh kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi serta seberapa besar koefisien determinasinya.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analisis, karena metode ini mengungkapkan apa adanya. Sedangkan populasinya segenap karakteristik siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR gembongan ponggok. Tidak semua populasi diselidiki, melainkan dengan jalan mengambil sampel dengan cara acak atau random sebanyak 30 subyek sampel.

Untuk pelaksanaan pengambilan data dilakukan tanggal 27 Juli 2015. data yang telah diperoleh dengan jalan mengadakan pengukuran terhadap vertical jump dan prestasi lompat tinggi para siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR gembongan ponggok.

Pengolahan dan analisa data dilakukan secara korelasional, maka dari perhitungan yang sudah dilakukan didapat nilai sebagai berikut, “Ada hubungan asosiasi positif yang berarti (0,36) antara kekuatan eksplosif anggota gerak bawah terhadap prestasi lompat tinggi siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR gembongan ponggok, dan besarnya koefisien determinasinya adalah 13,46 persen.

Kata Kunci *: Power otot tungkai, hasil lompat tinggi, Prestasi lompat tinggi gaya guling sisi*

II. Latar Belakang Masalah

Pada jaman modern, yang ditandai dengan adanya kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini, manusia terjebak dalam kehidupan mekanisasi, otomatisasi, dan komputerisasi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat pada beberapa dasa warsa terakhir ini telah melahirkan mesin-mesin ultra modern yang dapat menggantikan sebagian besar tugas-tugas manusia sehari-hari.

I. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

   Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Jadi variabel yang diukur sejauh mana variabel tersebut mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Power otot tungkai.

2. Variabel Terikat

   Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variabel yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompatan tinggi siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR Gembongan Ponggok. Inilah yang akan dibuktikan ada hubungan atau tidak dalam penelitian ini.

III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

Untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi *product moment*. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf kepercayaan x = 0,05. dalam perhitungan korelasi antara power otot tungkai dengan hasil lompat tinggi, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,367 dengan menggunakan taraf kepercayaan x = 0,05 maka N = 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga r sebesar = 0,367 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisen korelasi, maka perlu diuji dahulu keberatannya dengan penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran Y didapat t hitung = 2,088 sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n – 2) adalah = 0,361. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel sadangkan hasil penghitungan koefisien determinasi (r2 x 100%) sebesar = 13,4689.

Berdasarkan data yang disimpulkan, hasil pengolahan dan analisisnya serta pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan pada Bab IV terdahulu secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang dicantumkan dalam rumusan masalah. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji. Maka berdasarkan penjelasan di atas, akhirnya

dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya power otot tungkai pada siswa putra kelas VIII MTS Al Azhar Gembongan Ponggok adalah 44,66.
2. Pada umumnya hasil lompat tinggi pada siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR Gembongan Ponggok adalah 138,333.
3. Terdapat hubungan asosiasi yang positif antara power otot tungkai para siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR Gembongan Ponggok dengan prestasi lompat tinggi sebesar 0,362.
4. Kontribusi power otot tungkai para siswa putra kelas VIII MTS AL AZHAR Gembongan Ponggok terhadap lompat tinggi sebesar 13,4689.

IV. DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdullah. 1980. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: STO. Yogyakarta.

Barry L Johnson. 1969. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* Chairman: Department of Education for Women University of America.

Edward. Wieezorek. 1975. *Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coaching.* Olympic Solidarity of the International Olympic Comitte.

Hasan Said. 1975. *Erobika Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

I Wayan Puguh Awijaya dkk. 1989. *Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Eksplosif Anggota Gerak Bawah terhadap Prestasi Lompat Tinggi.* Surabaya: IKIP Surabaya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI

IAAF Rule. 1985/1986. *International Amateer Atletik.* London: Official Han Book.

Jass jerver. 1987. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Banfdung: Pioner.

Jonath. 1987. *Atletik dan Loncat, Latihan Teknik-teknik.* Jakarta: Rosda Jaya

Kansen and Fisher. 1979. *Scientific Basic of Athletic Conditioning.* Philadelphia: Lee and Fibinger.

Moeloek dan Tjokroningrat. 1984. *Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Soedarto. 1975. *Diktat Atletik.* Kediri: IKIP PGRI Kediri.

Soeharno HP, *Ilmu Coaching Umum.* Yayasan Penerbit proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Yogyakarta, 1986.

Sutrisno Hadi. 1983. *Statistik II.* Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education.* St. Louis: The VC Mosby Company