HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS XII TKR SEMESTER I SMK NEGERI 1 PANGGUNGREJO BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

PUJI AGUS WINARKO
NPM : 10.1.01.09.1583

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

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

PUJI AGUS WINARKO

NPM : 10.1.01.09.1583

Judul :

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS XII TKR SEMESTER I SMK NEGERI 1 PANGGUNGREJO BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 23 Mei 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Rahman Diputra, M.Pd**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0706048901

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

PUJI AGUS WINARKO
NPM : 10.1.01.09.1583

Judul :

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS XII TKR SEMESTER I SMK NEGERI 1 PANGGUNGREJO BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 23 Mei 2016.

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Drs. Sugito, M.Pd**
2. Penguji I : **Puspodari, M.Pd**
3. Penguji II : **Rahman Diputra, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS XII TKR SEMESTER I SMK NEGERI 1 PANGGUNGREJO BLITAR

PUJI AGUS WINARKO
NPM : 10.1.01.09.1583
Fak – Penjaskesrek

Drs. Sugito, M.Pd Dan Rahman Diputra, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua di dunia, gerakan-gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Contohnya dalam olahraga pada cabang atletik lompat jauh banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan baik oleh peneliti maupun orang coba itu sendiri. Salah satu diantaranya adalah faktor-faktor penguasaan teknik dasar dan fisik sebab teknik dasar dan fisik ini merupakan suatu awal perkembangan bagi ketrampilan untuk lompat jauh.

Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah apakah kecepatan lari 30 meter dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya menggantung. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah ingin mengetahui signifikansi hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan kelantukan dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel sebagai inti penelitian yaitu: kecepatan lari 30 meter dan kelentukan tubuh sebagai variabel bebas, sedangkan lompat jauh gaya menggantung sebagai variabel terikat.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskripif, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 30 meter, tes kelentukan tubuh dan tes hasil lompat jauh gaya menggantung dengan menganbil sampel siswa putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016 sebanyak 30 subyek.

Hasil pengolahan data dan analisis data dengan teknik korelasi diperoleh hasil sebagai berikut: Rx_1y = 0,365 sedangkan r-tabel 0,361 pada taraf signifikan 5% dan Rx_2y = 0,646 sedangkan r-tabel 0,361 pada taraf signifikan 5%. Sedangkan korelasi ganda $Rx_{12}y$ = 0,374 dan r-tabel 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi secara keseluruhan r-hitung > r-tabel pada taraf signifikan 5%. Maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternativ (Ha) diterima dalam taraf signifikan 5%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci: kecepatan lari dan kelentukan tubuh terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung.

I . LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya, memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan dapat dikatakan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerakan-gerakan yang terkandung di dalamnya merupakan gerakan-gerakan dasar

manusia untuk mengenal dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu-kewaktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlit dalam kegiatan olahraga prestasi harus

dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu, oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Menurut Djumidar (2007:13) dalam internet (http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/) menyatakan bahwa "Atletik adalah satu cabang olahraga yang terdiri dari gerakan-geerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lempar, dan lompat".

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, karena gerakan-gerakan yang ada di dalamnya sudah di kenal oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Menurut Purnomo dan Dapan (2011:3) "Atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga sebagai *Mother of sport".* Selain itu Panjaitan (1990:51) dalam internet (http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/) juga menyatakan "Atletik menjadi induk atau ibu dari seluruh cabang olahraga". Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Olahraga atletik Lompat Jauh merupakan nomor-nomor atletik yang tercantum ke dalam kurikulum pendidikan olahraga SLTP dan SMA. Sehingga perlu mendapat perhatian dan pengawasan seorang pelatih maupun guru olahraga, agar tercapai suatu prestasi olahraga yang tinggi pada cabang atletik lompat jauh bermula dari hal-hal, tentunya masih banyak fakrot-faktor yang lain yang dapat mencapai olahraga tersebut.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Purnomo dan Dapan (2011:96) menyebutkan ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu: 1) gaya jongkok *(sail style*), 2)

gaya menggantung *(hang style)*, dan 3) gaya berjalan di udara *(hitch kick style*). Sedangkan menurut Carr (2003:135) "Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara)"

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih popular dengan kondisi fisik, 2) unsur teknik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu unsur teknik, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah teknik, disamping penguasaan fisik, taktik dan kemampuan mental.

Jelaslah kiranya bahwa latihan yang terprogram sangat diperlukan. Oleh karena itu dengan adanya latihan-latihan yang rutin akan lebih mudah bagi seorang atlit lompat jauh untuk memperoleh prestasi. Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik dimana setiap atlet lompat jauh harus mempunyai speed dan power, Carr (2003:135) menyatakan "bahwa persyaratan lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan meloncat dan atlit tidak perlu harus melakukan teknik menendang untuk mendapatkan hasil yang memuaskan".

Dalam cabang olahraga atletik lompat jauh, kecepatan yang dimiliki seorang atlit pelompat sangatlah diperlukan, karena sangat menentukan dari hasil lompatan yang dicapai oleh atlit tersebut. Selain harus memahami teknik-teknik diatas, untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal seorang atlit lompat jauh dituntut untuk mempunya kecepatan yang sangat baik. Karena kecepatan sangat diperlukan oleh atlit lompat jauh pada saat melakukan teknik awalan, apabila atlit tersebut mempunyai kecepatan yang baik, maka atlit tersebut dapat melakukan teknik awalan dengan baik dan bisa mencapai hasil lompatan yang maksimal pada saat melakukan lompatan. Oleh karena itu kecepatan merupakan sebagai salah satu komponen fisik yang sangat berperan dalam meraih prestasi yang maksimal dalam lompat jauh.

Selain kecepatan sebagai komponen fisik yang sangat berperan dalam menciptakan prestasi optimal

dalam lompat jauh, kelentukan (*flexibility*) juga merupakan faktor penting. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit. Kelentukan sangat diperlukan dalam lompat jauh, terlebih pada lompat jauh gaya menggantung. Karena pada teknik lompat jauh gaya menggantung, seorang atlit lompat jauh dituntut untuk mempunyai kelentukan badan yang sangat baik, hal ini dikarenakan pada saat teknik tahap melayang di udara pada lompat jauh gaya menggantung, untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal seorang atlit harus melentukkan badan kearah lompatan.

Apabila atlit tidak mempunyai tingkat kelentukan badan yang baik, maka atlit tersebut akan sangat sulit untuk mendapatka hasil lompatan yang maksimal. Oleh karena itu, jelas kiranya bahwa kelentukan sangat diperlukan bagi seorang atlit lompat jauh untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Dari semua penjabaran yang ada, penulis mencoba untuk dapat mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan lari dan kelentukan tubuh terhadap keberhasilan lompat jauh gaya menggantung dengan pengambilan sampel siswa kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016 dan semuanya sisiwa putra, sehingga penulis mengambil judul penelitian :

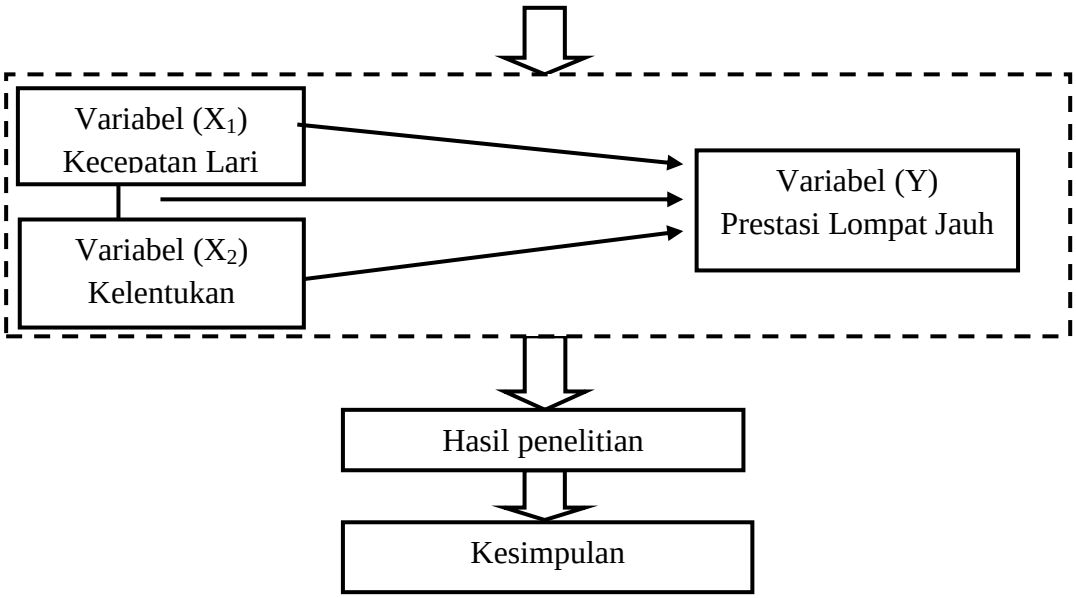
"Hubungan Kecepatan Lari dan Kelentukan Tubuh Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016"

II. METODE

Sesuai dengan judul penelitian, yaitu "Hubungan Kecepatan lari dan Kelentukan Tubuh Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016". Maka pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga variabel antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun

variabel bebas yaitu kecepatan yang dilambangkan X1 dan kelentukan yang dilambangkan X2. Sedangkan variabel terikat adalah prestasi lompat jauh gaya menggantung yang selanjutnya

dilambangkan dengan Y. Berikut ini akan digambarkan skema hubungan antar variable :



III. HASIL KESIMPULAN

Berdasarkan data yang terkumpul, setelah diolah serta dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan di BAB IV terdahulu, secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini telah diuji kebenarannya dan pada akhirnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra kelas XII Jurusan TKR Semester I SMK Negeri 1 Panggungrejo Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

DAFTAR PUSTAKA

Nurhasan, Drs. 2002. Penilaian Pembelajaran Penjaskes (Cetakan 4). Jakarta: Universitas Terbuka.

Widaninggar, Dr. W. M. Ed., Suharto, Dr. Sp, KO, DPH., Soekarno, Soekaptiadi, Dr., Surjadji, Dr., Hutapea, Jintan, Drs. 2002. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Car, A. Gerry. 2003. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Ady, Jack. 2009. Olahraga Jaya. tersedia: http://olahragajaya.blogspot.com/. Diunduh 9 September 2012.

Arikunto, Suharsimi, Dr. Prof. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Jarver, Jess. 2009. Belajar Dan Berlatih Atletik. Bandung: PT.Pionir Jaya.

Kirani, Sava. 2009. Komponen-Komponen Fisik Pada Olahraga. tersedia: http://savakirani.blogspot.com/2009/06/komponen-kompenen-fisik-pada-olahraga.html. Diunduh 9 September 2012.

NeoEase. 2010. Bahan Skripsi Semua Cabang Olahraga. tersedia: http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/.Diunduh 9 September 2012.

Purnomo, Eddy, Drs. M. Kes., Dapan, Drs. M. Kes. 2011. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.

Ryanceetoz. 2011. Pengertian Dan Definisi Dalam Olahraga. tersedia: http://ryanceetoz-gfmblog.blogspot.com/2011/03/pengertian-dan-definisi-dalam-olahraga.html.

Zaireey. 2011. Fasa Lompat Jauh. tersedia:http://www.zairedin.com/2011/04/fasa-lompat-jauh.html. Diunduh 9 September 2012.

Dirman. 2012. Latihan Kekuatan Dan Kelentukan. tersedia: http://dirmanbutur.blogspot.com/2012/01/latihan-kekuatan-dan-kelentukan _29.html. Diunduh 9 September 2012