HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

AFIF PRIYATNO ILHAMI
NPM. 11.1.01.09.0012

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UN PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

AFIF PRIYATNO ILHAMI
NPM. 11.1.01.09.0012

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd.	**RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

AFIF PRIYATNO ILHAMI
NPM. 11.1.01.09.0012

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP kediri

Pada Tanggal : 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Runuh Anduyani Bekti, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

AFIF PRIYATNO ILHAMI
NPM. 11.1.01.09.0012

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penenlitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa dalam pembelajaran penjaskes dalam bidang atletik dewasa ini bertitik berat pada kondisi lompatan (lompatan dan kemampuan bertahan), kelincahan ketangkasan dan kekuatan membutuhkan perasaan serta penguatan otot kaki dan otot tubuh

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai berhubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Kediri. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survey dan studi koresional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok(r – hitung = 1,5509764947), (2) ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (r-hitung = 0,366009849) , (3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (r-hitung = 1,6665984108). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Negeri 1 Kediri.

Kata Kunci : *Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

I. LATAR BELAKANG

Pada jaman modern yang ditandai dengan adanya kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini manusia terjebak dalam kehidupan mekanisme, otomatis dan komputerisasi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Dangsina m dan Aryatmo, 1948:9) sebagai berikut : Dimana-mana orang ingin berolahraga tidak untuk berprestasi saja, tetapi lebih-lebih untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Rakyat sehat negara kuat, demikian semboyan yang digunakan dalam rangka mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga setiap pagi terutama hari minggu kita dapat melihat keaktifan sebagai rakyat Indonesia dalam olahraga.

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang mempunyai kedudukan sangat menentukan untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani berdisiplin serta sportifitas yang tinggi. Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atlietha* yang artinya perlombaan. Atletik *(track and field)*, merupakan olahraga tetua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya. Atletik juga dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga, karena gerakan- gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar juga merupakan dasar dari cabang olahraga lain. Di dalam cabang atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan dan naluri unuk bergerak tetapi harus tetap mematuhi disiplin gerak dan aturan- aturan lainnya. Cabang olahraga ini dipelajari, dilakukan dan dikembangkan karena juga mengandung nilai pendidikan yang tinggi dan penting. Awalan merupakan permulaan atau pembukaan dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilaukan dengan baik. Awalan yang baik adalah awalan yang dilakukan oleh pelompat dengan kecepatan yang tinggi sebelum mempunyai tumpuan, kurang lebih empat langkah. Apabila sipelompat mempunyai kecepatan yang baik, maka akan dapat mendukung keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi.

Oleh karena itu untuk mencapai tujuan di atas perlu dicari usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi atletik, baik dikalangan sekolah maupun masyarakat. Kita harus selalu berusaha agar semua program pembinaan harus mengarah kepada pencapaian prestasi yang setinggi

mungkin. Pencapaian kemampuan seorang atletik dari berbagai cabang olahraga sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain masalah bakat dan gizi seperti disebutkan pula oleh (Smposium Kesehatan dan Olahraga, TT : 45) kesehatan dan olahraga sebagai berikut: "Disamping peranan, bakat dan latihan yang optimal maka pengaruh gizi dan makanan untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga perlu juga diperhatikan". Menurut (Gunter Bernhard 1986 : 10), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atletik sebagai berikut : a. Bakat b. Bentuk gerakan dan latihan c. Tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan dan keterampilan) d. Minat atau kemauan Menurut (Don J. Leary, TT : 4) adalah sebagai berikut : "Selain beberapa faktor tersebut diatas untuk menciptakan kemampuan atletik ini perlu juga disusun suatu cara latihan atau metode latihan yang baik dan sistematis".

Untuk semuanya itu perlu disusun strategi dan rencana latihan yang baik. Perlu dikembangkan serta penerapan metode-metode belajar telah dikembangkan dari tingkat dasar sampai tingkat senior Dengan demikian jelas bahwa penyusun strategi dan rencana latihan mutlak diperlukan untuk meningkatkan prestasi atletik. Metode dan rencana latihan yang dipersiapkan bagi seorang atlet seharusnya mendukung dan mengembangkan unsur ketrampilan atlet di dalam melakukan cabang- cabang olahraga tertentu. Hal ini sesuai pendapat(Jess Jerver, 1987 : 10) sebagai berikut : "Umumnya dalam penyusunan program latihan bagi seorang atlet selalu berdasarkan kepada peningkatan dari program latihan prinsi internal dan kekhususan latihan tersebut".

Lompat jauh termasuk nomor lompat yang selalu diperlombakan dalam setiap perlombaan atau kejuaraan. Dalam lompat jauh peranan kaki sangatbesar terhadap pencapaian prestasi. Faktor lain yang dapat menunjang dan perlu ditingkatkan adalah kemampuan lompat jauh tanpa awalan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Bernhad, 1986 : 36) sebagai berikut : "Suatu bentuk atletik dewasa ini dimana yang bertitik berat pada kondisi lompatan (lompatan dan kemampuan bertahan), kelincahan, ketangkasan dan kekuatan membutuhkan perasaan serta penguatan otot kaki dan otot tubuh".

Dari berbagai uraian dan pendapat diatas telah membersihkan inspirasi prestasi lompat jauh.

II. METODE

1. Pendekatan penelitian

   Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu

pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian ini di gunakan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan melihat kekuatan otot perut dengan daya ledak otot tungkai.

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika Azwar, S. (2007). Sedangkan penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan diantara dua variabel Suryabrata, S. (1998).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

   Dari hasil pengujian Hipotesis, diperoleh perhitungan r hitung RX_1Y lebih besar dari r tabel , berarti nilainya signifikan dan Ha diterima.

2. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

   Dari hasil pengujian Hipotesis, diperoleh perhitungan r hitung RX_2Y lebih besar dari r tabel, berarti nilainya signifikan dan Ha diterima.

3. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

   Dari hasil pengujian Hipotesis, diperoleh perhitungan r hitung xy(1,2) lebih besar dari r tabel, berarti nilainya signifikan dan Ha diterima.

SIMPULAN

Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh perhitungan r hitung RX_1Y 1,5509764947 lebih besar dari r tabel. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh perhitungan r hitung RX_2Y 0,3666009849 lebih besar dari r tabel. Hubungan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh perhitungan r hitung $Rxy_{(1,2)}$ = 1,6665984108, lebih besar dari r tabel. Sehingga dapat disimpulkan Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Kediri.

Diketahui Berdasarkan teori, koordinasi yang baik antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai akan menghasilkan suatu gerakan yang baik dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk aktifitas olahraga. Dalam hubungannya dengan atletik khususnya dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, koordinasi antara kekuatan otot paha dan daya ledak otot tungkai akan menghasilkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang baik. Berdasarkan hal tersebut penulis merumuskan hipotesis bahwa ada hubungan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praldek* . Jakarta Rineka Cipta.

(Dangsina m dan Aryatmo, 1984: 9) (Simposium Kesehatan dan Olahraga, TT : 45) (Don J. Leary, TT : 4) Menunit Noer, dkk (1993) Menurut Soedarminto (1993), Lukman OT, (1983) Bompa, (1986) (Verduci, 1980: 238) oleh (MY Siregar, 1982 :3) (Antonio Dal Monte, 1975: 126) (Eddy Suparman, 1994:43) (Barry L. Johnson, 1969:83) (Edward, 1975:31)

Engkos Kokasih, 1984:87. *Olah Raga Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo

Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA 1, 2, dan 3*. Jakarta: Ganeca Exact.

Gunter Bernhard. 1986. *Prisip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

Jarver, J. 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik. Bandung* : Pioner Jaya. Kusyanto, Yanto. 2000. Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1, 2, dan 3. Bandung: Ganeca Exact.

Moelyono Biyakto Atmojo. 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sadono. 2006. MERPATI: *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Semester I dan 2*. Surakarta: Graha Multi Grafika.