HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

oleh :

FEBRIAN RIZKI SUSANDI
NIM : 11.1.01.09.0177

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

oleh :

FEBRIAN RIZKI SUSANDI

NPM . 11.1.01.09.0177

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADYAH KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

FEBRIAN RIZKI SUSANDI

NIM : 11.1.01.09.0177

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

FEBRIAN RIZKI SUSANTDI
11.1.01.09. 0177
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Febrian Rizki Susandi, **NIM: 11.1.01.09.0177**, Skripsi: "*Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015*". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode *survey* pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *correlation design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 150 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes kekuatan otot tungkai dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment*, dimana kekuatan otot tungkai (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan r_{xy} = 0,41 tersebut diuji keberartiannya disimpulkan bahwa r_{xy} = 0,361 berarti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) hendaknya guru memberikan metode pembelajaran yang tepat untuk mempelajari teknik lompat jauh gaya jongkok. 2) kekuatan otot tungkai perlu ditingkatkan untuk dapat mencapai peningkatan dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. 3) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding bagi penelitian lain yang sejenis, sehingga hasilnya akan lebih sempurna.

Kata Kunci : Hubungan, Tungkai, Lompat Jauh.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses tiada henti sejak manusia dilahirkan hingga akhir hayat. Bahkan banyak pendapat mengatakan bahwa pendidikan sudah dimulai sejak manusia masih berada dalam kandungan. Pastinya, proses pendidikan akan dan harus dialami serta dijalani oleh setiap manusia disetiap waktu. Lembaga pendidikan formal adalah lembaga yang terpenting untuk pembinaan mutu sumber daya manusia. Dalam lembaga pendidikan formal, siswa dibina untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam aspek jasmani, rohani dan sosial melalui berbagai bentuk media pendidikan dan keilmuan yang sesuai.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah kegiatan jasmani, rohani dan sosial yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan gerak, permainan dan olahraga diajarkan melalui program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional. Inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan (Subroto, 2008: 1.5).

Gerak atau aktivitas jasmani dikemas, diorganisasikan, dan dibelajarkan kepada siswa sehingga diharapkan siswa menjadi terbiasa hidup aktif sepanjang hayat dan mengantarkan siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani serta pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Orientasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi dan urutan materi ajar, cara penyampaian harus menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan guna meningkatkan hasil belajar, mengembangkan keterampilan serta pengembangan pribadi anak seutuhnya. Pengembangan keterampilan peserta didik diantaranya berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir, keterampilan memecahkan masalah, serta keterampilan emosional dan sosial.

Pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), salah satu standar kompetensi yang dipelajari oleh siswa adalah mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dengan kompetensi dasar mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Hal ini telah sesuai dengan kurikulum pendidikan yang mengacuan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Tujuan yang diharapkan dapat dicapai melalui pembelajaran teknik dasar atletik antara lain siswa mampu melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan dengan benar serta siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi dengan baik. Dalam melakukan penyusunan nilai pelajaran guru harus mengacu pada Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi dasar (KD) yang telah ditetapkan oleh Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP).

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat, lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi ilmuwan. (Djumidar, 2005: 1.3).

Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Lompat jauh merupakan nomor lompat pertama yang diperkenalkan dalam program pengajaran. “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin” (Suherman, dkk, 2001: 36). Pada saat melaksanakan teknik lompat jauh, siswa harus memusatkan perhatiannya pada saat melakukan tolakan pada daerah yang sudah ditentukan.

Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan mendarat. Yang pertama kali perlu diajarkan pada teknik lompat jauh adalah gerakan lari atau langkah yang tepat, kemudian sikap menolak dan terakhir sikap mendarat. Beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara, yaitu: 1) gaya jongkok (*orthodok*), 2) gaya menggantung (*schnepper*), dan 3) gaya berjalan di udara (*walking in the air*). Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan yang lain. “Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu berada di udara

menyerupai dengan orang yang sedang berjongkok" (Suherman, dkk, 2001: 36).

Perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok diantaranya memiliki kondisi fisik siswa yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil lompatannya pun akan baik pula. "Suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang namun demikian seseorang yang memiliki *sprint* yang baik belum tentu seorang pelompat" (Djumidar, 2005: 12.41).

Dalam usaha peningkatan hasil belajar siswa, ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan. Salah satu unsur yang terpenting adalah kondisi fisik siswa. Pelaksanaan lompat jauh dalam atletik memerlukan adanya unsur kondisi fisik berupa kekuatan sebagai salah satu penunjang keberhasilan. Kekuatan dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesehatan jasmani.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan hasil belajar siswa dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga. "Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan, keseimbangan, *power*" (Depdiknas, 2000: 108). Unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan adalah unsur-unsur yang dibutuhkan hampir disetiap cabang olahraga. Namun demikian besarnya kebutuhan setiap unsur berbeda-beda sesuai dengan karakteristik suatu cabang olahraga.

Pelaksanaan lompat dalam atletik memerlukan adanya unsur kondisi fisik berupa kekuatan sebagai salah satu penunjang keberhasilan. Yudiana, dkk (2009: 3.4) mengemukakan bahwa "kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Dalam pelaksanaan lompat jauh dikhususkan pada kekuatan otot tungkai yang merupakan sumber tenaga untuk melakukan awalan, tumpuan atau tolakan dan pendaratan. Diharapkan dengan kekuatan otot tungkai yang baik seorang pelompat dapat

melakukan lompatan yang melambung tinggi dan jauh kedepan.

Berdasarkan pengamatan yang pernah dilakukan penulis beberapa kesempatan yang lalu, masih banyak terdapat kesalahan yang bisa dianggap sangat mendasar dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. Suatu misal; kesalahan yang sering terjadi adalah sikap badan sewaktu melayang di atas bak lompat, kaki tumpu yang sering kali melewati batas balok tumpu, awalan yang sering diubah langkahnya oleh pelompat serta kekuatan tungkai yang digunakan kaki tumpu dirasa belum maksimal dan cenderung kurang kuat dalam melakukan tumpuan.

Dalam permasalahan tersebut, tingkat kemampuan menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada setiap siswa tidak sama. Seperti yang telah dipaparkan di atas terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran lompat jauh tersebut. Diduga faktor kondisi fisik yang dominan mempengaruhi pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah kekuatan otot tungkai. Ditinjau dari permasalahan yang berkenaan dengan pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok, maka dapat dikemukakan berbagai pemecahan yang berhubungan dengan kekuatan otot tungkai diantaranya dengan mengukur kekuatan otot tungkai pada peserta didik tersebut. Sehingga nantinya bilamana memungkinkan guru dapat memberikan latihan-latihan yang difokuskan untuk merangsang kekuatan otot tungkai serta sedapat mungkin diketahui apakah kekuatan otot tungkai benar-benar mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin membuktikan apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

II. METODE PENELITIAN

Kegiatan yang penting dalam penelitian adalah menetapkan metode penelitian. Banyak metode penelitian yang digunakan dalam penelitian seperti metode observasi, metode angket, metode *interview*, metode tes maupun metode-metode lainnya, sangat membutuhkan ketelitian dalam memilih metode yang bersangkutan, sehingga akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Baik buruknya suatu penelitian sebagian tergantung kepada teknik-teknik pengambilan datanya. Pengumpulan data dalam suatu penelitian ilmiah bermaksud memperoleh bahan-bahan yang relevan,

akurat dan reliabel. Untuk memperoleh yang dimaksud itu suatu penelitian harus menggunakan teknik-teknik, alat-alat, prosedur-prosedur serta kegiatan-kegiatan yang dapat dipertanggungjawabkan serta dapat diandalkan.

Pencarian kebenaran dalam sebuah proses penelitian dibutuhkan penelitian yang ilmiah yang bisa menjawab permasalahan yang timbul dalam proses penelitian, karena itu diperlukan metode yang sesuai dengan jenis penelitian dan rancangan atau desain penelitian yang diperlukan dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif, penelitian dengan metode ini banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Penelitian ini hanya akan mengetahui apakah terdapat hubungan antara antara kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya maka desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan r_{hitung} sebesar 0,41 lebih besar dari r_{tabel} sebesar 0,361 Hasil analisis ini juga menyimpulkan bahwa setiap peningkatan satu unit score kekuatan otot tungkai akan disertai dengan peningkatan satu unit skor terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.

Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Dimyati & Mudjiono. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djumidar. 2005. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Maryono (et al). 2010. *Pedoman Penyusunan SKRIPSI STKIP PGRI*. Pacitan: LPPM STKIP PGRI Pacitan.

Mufid & Sulhan, Najib. 2010. *Mari Belajar Perdidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat perbukuan kementrian pendidikan nasional.

Ngatiyono & Riswanty, Dyan Putri. 2010. *Mari Sehat Bergembira*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.

Pariman (et al). 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Subroto, Toto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Sudjana, Nana & M.A. Ibrahim. 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Suherman, Adang (et al). 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan Dan Kompetisi*. Jakarta: Depdikbud.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Supinah. 2008. *Penyusunan Silabus Dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Dalam Rangka Pengembangan KTSP*. Yogyakarta: Pusat Pengembangan Dan Pemberdayaan Pendidik Dan Tenaga Kependidikan.

Yudiana, Yunyun, (et al). 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.