

## HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

FRIZAL NOVANDIA SASONGKO NPM: 11.1.01.09.0192

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2015



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

FRIZAL NOVANDIA SASONGKO NPM: 11.1.01.09.0192

## Dengan Judul:

## HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : <u>30 juli 2015</u>

Pembimbing I:

Drs. Sugito, M.Pd. NIDN. 0004086001

Pembimbing II:

Drs. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 727095801



## **HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Oleh:

## FRIZAL NOVANDIA SASONGKO

NPM: 11.1.01.09.0192

## Dengan Judul:

## HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal: 30 juli 2015

## Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

## **PANITIA PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.

2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd.

3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Tanda tangan

Dekan FKIP UN PGRI Kediri

Dr. Hi, Sri Panca Setvawati, M. Pd.

NHDN. 0716046202



## HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Frizal Novandia Sasongko
NPM: 11.1.01.09.0192
FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
frizalnovandia21@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## **ABSTRAK**

Tujuan peneliian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015, sejumlah 60 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran.unuk tes panjang tungkai dengan antropometer, untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompat jauh gaya *schnepper*. 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 panjang tungkai yaitu sebesar 0,617, untuk power otot tungkai yaitu sebesar 0,732. Sedangkan secara simultan diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,782, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah 1) Upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya *schnepper* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan kekuatan tungkai dan memanfaatkan panjang tungkai yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat jauh gaya *schnepper* dengan benar sehingga kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* lebih baik. 2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya *schnepper*.



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu pendidikan yang tidak dapat dipisahkan pendidikan dari secara keseluruhan. Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran Penjasorkes baik secara fisik, mental, social dan emosional. Upaya memperoleh manfaat pendidikan jasmani, maka dalam pembelajaran Penjasorkes diajarkan beberapa nomor cabang olahraga dan kesehatan sesuai jenjang pendidikan masing-masing. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa putra SMA yaitu permainan dan olahraga.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang pelaksanaanya dilakukan dengan awalan lari, menolak, melayang diudara dan mendarat. Dalam pelaksanaan lompat jauh terdapat tiga gaya yaitu : gaya jongkok (sit down in the air), gaya berjalan diudara (walking in the air), dan gaya menggantung (schepper). Penggunaan gaya lompat jauh pada prinsipnya bertujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dari ketiga gaya lompat jauh tersebut letak perbedaannya pada saat melayang di udara.

Lompat jauh gaya schnepper (menggantung) merupakan salah satu gaya lompat jauh yang sulit dan memiliki unsur gerakan yang komplek, jika dibandingkan dengan gaya jongkok atau gaya melayang diudara sehingga siswa mengalami kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya ini. Seperti halnya yang dialami siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan lompatan gaya schnepper terutama pada saat melayang diudara. Pada saat melayang diudara sebagian besar siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.kurang mampu melentingkan badan atau membuat posisi seperti orang menggantung.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Panjang Tungkai Dan Power tungkai Terhadap Kemampuan otot Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015.

## B. Identifikasi Masalah

 Panjang tungkai dan power otot tungkai siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri belum diketahui.



- Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran panjang tungkai dan power otot tungkai siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri
- 3. Belum diketahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
- 4. Perlu dilakukan tes dan pengukuran panjang tungkai dan power otot tungkai untuk mengetahui ada tidaknya hubungannya dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper.
- 5. Tes dan pengukuran panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper dilakukan pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri

#### C. Pembatasan Masalah

- 1. Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
- 2. Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
- Hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper.

## D. Rumusan Masalah

 Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri?

- 2. Adakah hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri?
- 3. Adakah hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri?

## E. Tujuan Penelitian

- Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.
- Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.
- 3. Hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

## F. Kegunaan Penelitian

- Mengetahui panjang tungkai dan power otot tungkai yang dijadikan sampel penelitian, sehingga dapat mendukung kemampuan lompat jauh gaya schnepper.
- 2. Dapat dijadikan masukan untuk memberikan bentuk-bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot tungkai serta memberikan pengarahan untuk memanfaatkan

Frizal Novandia Sasongko| 11.1.01.09.0192 FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



- panjang tungkai secara tepat dalam gerakan lompat jauh gaya *schnepper*.
- 3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

## **BAB II**

## KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

## A. Kajian Teori

## 1. Pengertian Atletik

Menurut pendapat Aip Syaifudin (1992:2), atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat. Garakan-gerakan yang dilakukan pada cabang oalhraga atletik terdapat pada semua cabang olahraga atletik.

## 2. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Menengah Atas

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam atletik, sesuai dengan kurikulum pendidikan. muatan Merupakan salah satu meteri untuk mengisi program pendidikan jasmani jalaan, lari, seperti lompat (Depdikbud, melempar 1995:593). Cabang olahraga atletik juga berpotensi untuk mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

## 3. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Yudha M. Saputra (2001:47) menyatakan "lompat jauh adalah ketrampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin".

## 4. Panjang Tungkai

Menurut A. Hamisyah Noer (1996:48) menjelaskan bahwa "Antrpometri dibidang olahraga sangat menunjang dalam pembentukan gerak sesuai dengan kebutuhan gerak itu sendiri.

## 5. Power Otot Tungkai

Hamidsyah Noer (1996:140) menyebukan, "Eksplosif power merupakan kemampuan otot atau segerombolan otot untuk melawan beban atau tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan".

## B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

- Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Schnepper Melalui Penerapan Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas kelas VII G SMP Negeri 1 Sumberlawang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2013/2014.
- 2. Mujib Khodari, Hubungan Antara Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri Danasri



Kidul 01 Kecamatan Nusawungu, Cilacap Tahun Pelajaran 2010/2011.

## C. Kerangka Berpikir

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat jauh dalam cabang olahraga atletik. Gerakan lompat jauh terdiri dari rangkaian gerakan awalan, menolak, melayang diudara dan mendarat. Bagianbagian gerakan lompat jauh tersebut harus dirangkaikan secara baik dan harmonis dalam gerakan satu yang utuh. Keberhasilan pencapaian prestasi lompat jauh harus didukung penguasaan teknik yang baik dan didukung kemampuan kondisi fisik yang prima dan proporsi tubuh yang ideal sesuai tuntutan olahraga lompat jauh. Kompenen kondisi fisik yang mendukung lompat jauh gaya schnepper antara lain panjang tungkai dan power otot tungkai.

## Hubungan Antara Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper

yang **Faktor** mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh gaya schnepper sangat komplek. Faktor dari siswa (internal) sangat dominan untuk mendukung pencapaian prestasi yang maksimal. Faktor internal salah satunya proporsi tubuh atlet. Selain menguasai teknik lompat jauh yang benar, memanfaatkan proporsi tungkai akan dapat membantu pencapaian prestasi lompat jauh. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam lompat jauh, maka panjang tungkai harus dimanfaatkan pada teknik yang benar.

# 2. Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper

Menumpu dan melompat merupakan faktor yang akan menentukan jauh dan tidaknya sebuah lompatan. Kemampuan seorang pelompat merubah kecepatan lari menjadi sebuah lompatan bergantung pada saat menolak. Untuk melakukan lompatan yang maksimal, maka otototot tungkai harus dikerahkan secara maksimal. Dalam hal ini power otot tungkai akan dapat mempengaruhi pencapaian kemampuan dalam lopat jauh gaya schnepper.

# 3. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kekuaatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper

Panjang tungkai dan power otot tungkai merupakan komponen-komponen yang dapat mendukung pencapaian kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Untuk mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal komponen-komponen tersebut harus dikerahkan pada teknik yang benar.

## **D.** Hipotesis

 Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya simki.unpkediri.ac.id



- schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.
- 2. Ada hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.
- 3. Ada hubungan antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

# BAB III METODE PENELITIAN

## A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian diatas maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini tersirir dari tiga variabel yang masing-masing 2 variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (Y) adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu :

- Panjang tungkai yang dilambangkan dengan X<sub>1</sub> sebagai variabel bebas
- Power otot tungkai yang dilambangkan dengan X<sub>2</sub> sebagai variabel bebas
- Kemampuan lompat jauh gaya schnepper dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

## B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

- Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif
- Pendekatan Penelitian
   Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan lompat jauh SMK 4 PGRI Kediri pada tanggal 17 September 2015. Penelitian ini dilakukan sejak mendapatkan persetujuan dari Kajur sampai terselesaikannya penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan.

## D. Populasi dan Sampel

Populasi
 Adapun populasi dalam penelitian ini yang digunakan adalah siswa SMK 4

PGRI Kediri Sebanyak 60 siswa.

Sampel
 Jadi sampel yang digunakan dan
 diambil adalah 25% dari jumlah
 populasi yaitu sebanyak 15 orang.

## E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

- Pengembangan Instrumen
   Instrumen untuk pengumpulan data meliputi unsur-unsur fungsi motorik yang diambil dari tes kesegaran jasmani ACSPFT yang telah dibakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- 2. Validitas instrumen



Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik tes dan pengukuran. Menurut M. Sajoto (1989 : 18) adalah suatu cara penilaian yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik seseorang.

## F. Teknik analisis data

- 1. Jenis analisis
  - a. Uji Normalitas Data
  - b. Uji Homogenitas Varians
  - c. Uji Lenieritas
  - d. Uji Keberartian Model

# BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Deskripsi Data Variabel

Dari hasil tes dan pengukuran panjang tungkai dengan satuan centimeter, kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram, serta kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Adapun deskripsi data panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* berdasarkan test tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi data variabel penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Panjang	15	95,8	3,49	93,80	97,67
Tungkai (X1)					
Power otot	15	2,50	0,17	2,41	2,59
tungkai (X2)					
Kemampuan	15	3,60	0,21	3,49	3,71
Lompat Jauh					
Gaya Schnepper					
(Y)					

Sumber : Hasil analisis data penelitian

## 1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4.2 Uji Normalitas Distribusi Data dengan Kolmogorov- Smirnov Z

•	•		
Variabel	Kol-	Sig.	Keterangan
	Smir Z		
Panjang Tungkai	0,435	0,992	Normal
(X1)			
Power otot	0,840	0,481	Normal
tungkai (X2)			
Kemampuan	0,668	0,764	Normal
Lompat Jauh			
Gaya Schnepper			
(Y)			

Sumber : Hasil Analisis Data

Penelitian

**b.** Uji Homogenitas Varians Data Tabel 4.3 Uji Homogenitas varians Data menggunakan *Chi Square* 

Variabel	$X^2$	Sig.	Keterangan
	hitung		
Panjang	1,867	0,997	Homogen
Tungkai			
(X1)			
Power otot	4,133	0,659	Homogen
tungkai			
(X2)			
Kemampuan	3,340	0,984	Homogen
Lompat			
Jauh Gaya			
Schnepper			
(Y)			



Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

C. Uji Linear DataTabel 4.4 Uji Linieritas DataPenelitian Menggunakan Anava

Variabel	$F_{hitung}$	Sig.	Keterangan		
X <sub>1</sub> - Y	7,977	0,014	Linier		
X <sub>2</sub> - Y	14,964	0,002	Linier		
X <sub>12</sub> - Y	9,452	0,003	Linier		

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

## d. Uji Keberartian Model

Tabel 4.5 Uji Keberartian Model dengan Uji **t** 

Variabel	t	Df	Sig.
Panjang Tungkai $(X_1)$	106,111	14	0,00
Power otot tungkai	56,164	14	0,00
$(X_2)$			
Kemampuan Lompat	67,756	14	0,00
Jauh Gaya Schnepper			
(Y)			

Sumber: Hasil Analisis Data

## Penelitian

## 2. Analisis Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan hasil pengolahan menggunakan data yang uji prasyarat diatas, maka setelah itu perlu diadakan analisis data yang hasilnya sebagai berikut : Prasyarat menggunakan tehnik Uji Normalitas Data yang hasilnya dari setiap variabel menghasilkan signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dari hasil pengolahan data tersebut dapat dikatakan normal. Uji Homogenitas Varians yang dihitung menggunakan Chi Kuadrat dengan

hasil dari setiap variabel menghasilkan signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dari hasil pengolahan data tersebut dapat dikatakan homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

Tabel 4.6 Hasil analisis Regresi antara panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *Schnepper*.

	J	<i>U</i> ,				
Sumber	R	R	df	df	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
Variasi		Square	1	2		
$X_1$	0,617	0,380	1	13	7,977	4,67
dengan Y						
$X_2$	0,732	0,535	1	13	14,964	4,67
dengan Y						
$X_{123}$	0,782	0,612	3	11	9,452	3,41
dengan Y						

Sumber : Hasil Analisis Data

## Penelitian

#### 4. Pembahasan

# a. Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015

Dalam lompat jauh panjang difungsikan tungkai dapat sebagai ayunan berlari, saat selain itu juga berfungsi pada saat menumpu saat menolak dan ayunan saat diudara. Tetapi ada hal lain selain kegunaan diatas yang tidak kalah pentingnya yaitu dapat menghemat energi tenaga pada saat bermain. Seperti yang dikatakan bunyi pengungkit II

 $\parallel 7 \parallel$ 



dalam hukum Newton tentang kerja pengungkit, yaitu semakin besar gaya yang dihasilkan maka energi yang dibutuhkan akan sedikit.

b. Hubungan Power otot tungkai
 Dengan Kemampuan Lompat
 Jauh Gaya Schnepper pada
 Siswa Putra SMK 4 PGRI
 Kediri Tahun 2015

Dalam lompat jauh pada saat melakukan awalan berlari kecepatan untuk mencapai maksimal sebelum menumpu seorang atlet harus mempunyai postur kaki yang baik dan bagus. Karena itu akan berpengaruh terhadap hasil tolakan ayunan pada saat diudara. Hal tersebut juga dibuktikan pada seorang atlet dalam saat melakukan tumpuan, karena dengan tumpuan kaki yang kuat maka sedikit banyak akan mempengaruhi hasil tolakan sebelum melompat.

c. Hubungan Panjang Tungkai dan Power otot tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putra SMK 4 PGRI Kediri Tahun 2015

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa panjang tungkai dan power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.

# BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

## A. Simpulan

- 1. Ada hubungan antara panjang tungkai sebesar 0,617 dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.
- 2. Ada hubungan antara power otot tungkai sebesar 0,732 dengan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.
- Ada hubungan antara panjang tungkai, dan power otot tungkai sebesar 0,782 dengan kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015.

## B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa panjang tungkai dan power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2015, maka



perhatian terhadap faktor-faktor tersebut secara umum dalam mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, perlu ditingkatkan dan dikembangkan dengan tidak mengabaikan faktor lain yang juga masih dapat berpengaruh.

Melihat angka korelasi yang berbedabeda, antara prediktor dengan kriterium maupun secara regresi dua prediktor maka dalam penerapannya perlu memberikan porsi yang berbeda agar pengaruh dari variabel-variabel tersebut dapat lebih nyata. Berkaitan dengan itu maka dalam penyusunan program latihan perlu dan perencanaan penataan yang proporsional, baik untuk jenjang usia dan kemampuan fisik.

## C. Saran

- 1. Upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya *schnepper* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan kekuatan tungkai dan memanfaatkan panjang tungkai yang dimiliki and juga menguasai teknik lompat jauh gaya *schnepper* dengan benar sehingga kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* lebih baik.
- Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya schnepper

## DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Frizal Novandia Sasongko| 11.1.01.09.0192 FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Anspaugh, JD. Hamrick, MH. Rosato, FD. 1994. *Wellness: Concepsts and Applications*. St. Louis: Mosby Year Book. Inc.
- Bloomfield, J. Ackland, T.R, and Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and* Biomecanics *in Sport*. Victoria: Blackwell Scientific Publication.
- Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Evelyn Pearce. 1999. *Anatomi dan Fisiologi* untuk Paramedis. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.
- Jes Jerver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- \_\_\_\_\_ 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. 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.
- M. Furqon H. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga*. Surakarta: Program Studi Umum Keolahragaan Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret.

Mulyono B. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

\_\_\_\_\_ 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga. Surakarta: JPOK FKIP UNS.



- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP
  Semarang Press.
- Russell R. Pate, Bruce Mc. Clanaghan & Robert Rotella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Sudarminto. 1995. *Biomekanika I.* Surakarta: UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Wahjoedi. 1999. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. Atletik. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Yudha M. Saputra 2001. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Yuslan Samihardja. 1997. Kesehatan Olahraga dalam Penataran Pelatih Tingkat Dasar Makalah. Semarang: KONI Jawa Tengah.

Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.

Frizal Novandia Sasongko| 11.1.01.09.0192 FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi