HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Progam Studi Pedidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Disusun Oleh :

JEFRI VIRGIAWAN YUNIARTO
NPM: 11.1.01.09.0242

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh :

JEFRI VIRGIAWAN YUNIARTO
NPM : 11.1.01.09.0242

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto,M.Or.	Budiman Agung Pratama,M.Pd.
NIDN: 723128103	NIDN:706078801

ii

Skripsi Oleh :

JEFRI VIRGIAWAN YUNIARTO
NPM : 11.1.01.09.0242

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto,M.Or.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito,M.Pd.	
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama,M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2016

JEFRI VIRGIAWAN YUNIARTO
11.1.01.09.0242
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Wasis Himawanto,M.Or dan Budiman Agung Pratama,M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

JEFRI VIRGIAWAN YUNIARTO NPM : 11.1.01.09.0242. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun 2016." Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri 2016.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok? (2) Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok? (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok?

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut ketrampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya pelompat jauh juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab, penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama yaitu kaki dan otot yang kuat ,kecepatan lari dan hentakan kaki.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas: Kekuatan Otot Kaki (X_1), Panjang Tungkai (X_2) dan variabel terikat: Kemampuan lompat jauh gaya jongkok(Y), tempat penelitian SMP Negeri 1 Papar yang dilaksanakan selama 1 bulan. Dengan populasi seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015 yang berjumlah 37 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 26 siswa. Instrumen yang digunakan antara lain: pengukuran kekuatan otot kaki dengan standing broad jump dan pengukuran panjang tungkai dengan rolle meter serta pengukuran lompat jauh dengan menggunakan analisis teknik regresi linier berganda dengan software SPSS 17.0.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan hasil analisis rx_1y sebesar 0,785 dengan nilai*p value* (sig.) sebesar 0,000 dan signifikansi (*p value*< 0.05), (2) Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan hasil analisis rx_2y sebesar 0,6391 dengan nilai*p value* (sig.) sebesar 0,002 dan signifikansi (*p value*< 0.05), (3) Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan hasil analisis rx_1x_2 sebesar 0,7277 dengan nilai*p value* (sig.) sebesar 0,000 dan signifikansi (*p value*< 0.05), (4)Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan hasilanalisis Rx_1x_2y sebesar 0,7912 (kolerasikuat). R square sebesar 0,593 menunjukkan bahwa variable x_1 dan x_2 hanya memberikan kontribusi dalam mempengaruhi variabel y sebesar 59,3%, sedangkan sisanya 40,7% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain

Kata Kunci

Kekuatan Otot Kaki dan Panjang Tungkai, dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No.20 tahun 2003 tentangsistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani.

Salah satu contoh yang melibatkan jasmani adalah Atletik. Atletik satu-satunya cabang olahraga yang perlu digalakan karena Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktifitas olahraga tertua dalam peradapan manusia. Olahraga ini, dalam budaya inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang arinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletletik disebut dengan atlit (*athlete*). Olahraga atletik sering di anggap sebagai dasar atau induk dari semua cabang olahraga lainya. Guna mencapai suatu kemampuan yang lebih optimal dari tiap-tiap cabang olahraga banyak unsur-unsur yang perlu ditambahkan dalam suatu pembinaan olahraga. Lompat jauh termasuk juga nomor Atletik yang sering diajarkan di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai Perguruan Tinggi (PT), dan nomor ini selalu diperlombakan disetiap ada kejuaraan-kejuaraan, baik tingkat Nasional maupun tingkat Internasional. Sejarah atletik tidak

terlepas dari sejarah Olimpiade. Sebab,Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan pertama kali dipertandingkan di Olimpiadae pertama di yunani kuno pada 776 masei.Atletik berasal dari Yunani *"Athlon"* artinya pertandingan. Secara telah meresap dalam kehidupan socialAgama di Yunani dan Romawi. Di Yunani, atletik awalnya menjadi bagian dari peribadatan. Beberapa diantaranya diadakan untuk memuja dewa-dewa, beberapa lagi sebagai persembahan dalam suatu perayaan agama. Olimpiade kuno dirayakan pada bulan musim semi setiap empat tahun sekali sebagai bentuk pemujaan kapada Dewa Zeus di Olympia. Seiring waktu berlalu festival Olimpiade modern pada awalnya diinspirasikan oleh seorang guru Inggris dan diwujudkan oleh seorang visioner Prancis, yang kemudian dilangsungkan di Yunani. Seorang visioner Prancis itu dalah seorang bengsawan bertubuh kecil dan hiperaktif bernama Barron Pierre de Coumbertin (1863-1937). Atletik mulai berkembang di Indonesia pada permulaan tahun 1930, ketika Pemerintah Hindia Belanda memasukan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Dikalangan masyarakat pada waktu itu belum tersebar luas, karena hanya dikenal di lingkungan akademis. Selain itu, Belanda juga membentuk sebuah organisasi mengenai penyelenggaraan pertandingan atletik dengan nama Nederlads Indische Athletiek Unie (NIAU). Sementara itu, perkembangan atletik di pulau Jawa ditandai dengan berdirinya organisasi-organisasi atletik seperti ISSV dan AIC di Jakarta, PAS di Surabaya, ABA di Surakarta, dan luar Jawa SAB (Sumatra Athletiek Bord) di Medan tahun 1930-an.

Berdasarkan hal yang dikemukakan diatas, tentang perkembangan atletik khususnya nomor lompat jauh merupakan cabang olahraga yang sering diperlombakan pada kejuaraan-kejuaraan baik tingkat nasional maupun tingkat Internasional. Dengan melihat warga Negara Indonesia yang mayoritas memiliki postur tubuh yang baik, lompatan tinggi dan tegak, serta memiliki kecepatan lari,merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi lompat jauh.

Dalam prestasi lompat jauh selain faktor kecepatan, kekuatan otot tungkai sang atlet juga ikut mempengaruhi jauh dekatnya hasil dari lompatan. Peneliti kali ini difokuskan pada lompat jauh gaya jongkok. Dalam lompat jauh ada beberapa unsur yang harus diperhatikan yaitu awalan/ancang-ancang, melakukan tumpuan, melayang dan melakukan pendaratan. Dari empat unsur tersebut hendaknya dikuasai oleh setiap pelompat supaya mendapatkan hasil lompatan yang

maksimal.

Awalan merupakan permulaan atau pembukaan dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilakukan 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.

Kebugaran jasmani yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan prestasi atlet antara lain sebagai berikut:

1. Kecepatan *(speed)* yaitu, kemampuan melaksanakan gerakan secara berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dibutuhkan atlet saat awalan, atlet berlari sampai kecepatan maksimal sebelum melakukan tumpuan.
2. Daya Otot *(Moscular Power)* yaitu, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan semaksimal mungkin yang di gerakkan dalam waktu singkat, dilakukan atlet pada saat melakukan tolakan. Banyak yang menyatakan bahwa daya otot = kekuatan (force) X kecepatan *(velocity*).
3. Daya lentur *(flexibility)* yaitu, efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini berguna pada saat melayang di udara.
4. Keseimbangan *(balance)* yaitu, kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, dibutuhkan oleh atlet lompat jauh pada saat pendaratan di bak lompat.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka penulis dalam sekripsi ini akan membuat penelitian dengan judul **" Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuuan Lompat Jauh Gaya Jonggkok" pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun 2016.**

II. METODE

1. Teknik Penelitian

Disamping merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga merupakan pedoman dan arah untuk menentukan maksud, serta setiap aktifitas penelitian perlu metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode yang dipilh tujuan yang hendak dicapai arah penelititan itu sendiri.

Menurut Koentjaraningrat mengatakan, "Metode adalah cara atau

jalan sehubungan dengan upaya ilmiah metode menyangkut masalah suatu kerja untuk memahami obyek yang menjadi saran ilmu bersangkutan" (Koentjaraningrat, 1977:16).

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesa yang telah dirumuskan diatas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut, penelitian ini bersifat diskriptif analisis.

Metode penelitian ini bersifat diskriptif analisis. Disebut diskriptif ,karena akan memberikan gambaran-gambaran adanya keterkaitan dengan hubungan kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Bersifat analisis karena memberikan gambaran-gambaran apa adanya. Dan juga menarik kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferensial dengan studi kolerasional. Peneliti mengambil judul Hubunggan Antara Kekuatan Otot Kaki Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok PadaSiswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun 2016.

Instrument pengumpulan data ini dengan menggunakan test secara langsung untuk mendapatkan data yang diharapkan. Sedangkan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik test kekuatan otot kaki dengan cara test standing burd jump (lompatan tanpa awalan)dan pangukuran panjang tungkai pada masing-masing siswa putra SMP Negeri 1 Papar, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan cara melompat sendiri-sendiri tiga kali lompatan diambil yang tarjauh.

2. Pendekatan Penelitian

Sesuai rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah permasalahan asosiatif, yaitu pertanyaan peneliti yang bersifat menghubungkan dua variabel atau lebih maka dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif bersifat konfirmasi disebabkan karena metode penelitian kuantitatif bersifat menguji hipotesis dari suatu hipotesis yang pernah ada.Penelitian bersifat mengkonfirmasi antara teori dengan kenyataan-kenyataan yang ada dengan mendasarkan pada data ilmiah dalam bentuk angka dan numerik.Penarikan kesimpulan pada penelitian kuantitatif bersifat deduktif yaitu menarik kesimpulan dari suatu yang bersifat umum kesuatu yang bersifat khusus.Hal ini berangkat dari teori-teori yang membangunya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dari hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Hasil analisis koefisien korelasi untuk kekuatan otot kaki sebesar 0.785 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun 2016.
2. Hasil analisis koefisien korelasi untuk panjang tungkai sebesar 0.639 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian panjang tunkai berhubungan secara signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun 2016.
3. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.791 yang diuji keberartiannya menggunakan F hitung sebesar 19.249 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun 2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Winendra Adi, Karisma Jati,Joe Manuk.2008-Yogyakarta: *Pustaka Insan Madani.*

Jonath V,Haaq E,dan Krampel.R 1988 *Atletik*, terjemahan Soeparno. Jakarta *: PT Rosida Jaya Putra*

Lukman O.T. 2007. *Unesa University Press, Kinessiologi, sistem tubuh yang dilibatkan dalam garakan.*

Lukman O.T. 2007. *Unesa University Press Biomatika penerapan hokum dan prinsip mekanika*

Drs. H. Ngadenan, M.Pd. *Evaluasi Hasil Belajar Dibidang Keolahragaan. Kediri*

Prof. Dr. Gunter Bernhard.1993. *Atletik Sringtraining. Voor. Dejeugd. Dahara Prize,Semarang.*

Soetomo, M.B.A, Drs. 2005 *Dasar-dasar Interaksi Belajar Mengajar, Surabaya : Usaha Nasional.*