HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

ARI DWI LELONO
NPM: 11.1.01.09.0690

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

Skripsi oleh:

ARI DWI LELONO
NPM: 11.1.01.09.0690

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

ARI DWI LELONO
NPM: 11.1.01.09.0690

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA KELAS X JURUSAN IIS SMA MUHAMMADIYAH 5 TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2014/2015

ARI DWI LELONO
NPM: 11.1.01.09.0690

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan oleh karena itu dipandang perlu untuk meningkatkan prestasi yang tinggi pada bidang olahraga, dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman suatu bangsa. Maka dari itulah bagi bangsa Indonesia, olahraga baik dalam kejuaraan yang bersifat Nasional maupun Internasional. Untuk itu usaha untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan karena banyak faktor yang mempengaruhi dan memegang peranan yang sangat diperlukan atau sangat menentukan. Lompat tinggi gaya gunting termasuk salah satu cabang olahraga atletik yang pelaksanaannya: membutuhkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan otot kaki, kecepatan bergerak dan koordinasi gerak. Maka, dari itulah bagi seorang yang ingin mencapai prestasi lompat tinggi gaya guling perut terutama faktor: Power tungkai bawah dengan kecepatan lepas landas lebih tinggi dan juga mengangkat berat badannya ke atas sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang hubungan lompat tinggi gaya guling perut bagi siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora.

Penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori diskriptif. Populasinya adalah siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora. Sampel sebanyak 30 siswa. Teknik ini mengambil sampelnya menggu-nakan acak atau bisa disebut teknik random.

Hasil penelitian dalam mencari korelasi antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut mendapatkan angka sebesar rxy = 0,407. Melihat tabel untuk sampel 30 = 0,361. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini lebih besar dari r tabel dan berarti ada hubungan yang positif antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora.

Kata kunci: power tungkai bawah, lompat tinggi gaya guling perut

I. LATAR BELAKANG MASALAH

1. Perlunya Olahraga Untuk Kehidupan Manusia

Telah diketahui bahwa kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dari yang sederhana sampai yang canggih telah membawa manusia kepada kehidupan yang serba modern dan serba otomatis, yang semuanya telah memberikan kemudahan bagi manusia.

Di jaman modern ini banyak orang yang berangkat dan pulang kerja dengan naik kendaraan bermotor kemudian sampai di tempat, untuk menuju ke tempat / ruang kerja yang berada di tingkat tujuhpun menggunakan lift. Seharian duduk di belakang meja dan sampai di rumahpun duduk lagi menikmati televisi. Telah dimaklumi juga bahwa semakin jauh manusia terjerumus ke dalam kemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi maka semakin malas manusia untuk melakukan gerakan-gerakan sendiri. Hal ini disebabkan manusia telah terjerumus kedalam kehidupan teknologi modern. Bagaimana dengan otot-ototnya, paru-parunya dan jantungnya apabila manusia telah terlalu jauh terjerumus ke dalam kehidupan modern ini ? Jantung adalah otot, jika tidak dilatih otot akan menjadi lemah demikian pula dengan jantung kita.

Pada orang yang melakukan olahraga daya tahan ototnya akan bertambah karena akan terjadi perbaikan dalam sistem transportasi ke dan dari otot, suplay makanan dan oksigen dengan sendirinya bertambah baik pula pembuangan karbon dioksida dan asam laktat, jaringan yang sedang aktif menjadi lebih lancar. Karena latihan-latihan olahraga, ventilasi palmonal berkurang sehingga orang tidak mudah menjadi terengah-engah dan kerja paru-paru lebih efisien.

Dengan latihan olahraga denyut jantung istirahat akan berkurang. Keadaan ini selaras dengan konsekuensi logis bertambahnya waktu istirahat bagi otot jantung, dengan demikian kerja jantung akan lebih efisien (Moeloek Tjokronegoro, 1984:46).

Dikatakan pula oleh Sadoso, bahwa :

> Badan kita akan memberikan respon langsung bila kita melaksanakan olahraga atau

> aktifitas fisik yang cukup, misalnya olahraga yang cukup, aktivitas fisik yang cukup, misalnya berat ringannya beban latihan, stroke volume jantung (jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap denyutan) kita akan naik, konsumsi jumlah pernapasan permenit akan bertambah konsumsi oksigen akan naik pembuluh-pembuluh darah di kulit dan otot kita akan mengembang dan keluar adrenalin akan bertambah (Sadoso, 1987:11).

Olahraga selain memelihara tubuh agar tetap sehat juga dapat menyembuhkan tubuh yang kurang sehat. Perkembangan ilmu kedokteran pada saat ini telah menggunakan olahraga sebagai salah satu usaha untuk peningkatan kesehatan jantung. Pencegahan penyakit jantung dan rehabilitasi bagi penderita penyakit jantung disamping terapi penyakit-penyakit yang lain.

Berikut ini dinyatakan oleh Nur Asikin, bahwa "Tubuh yang sehat dan kuat merupakan simbul status dan kesehatan bagi wanita kecantikan daya tarik seksual" (Moeloek Tjokronegoro, 1984:34). Bila pada tahun lima puluhan Marlyn Monroe dan Jayne Mansfield merupakan simbol kecantikan dan seksualitas, kini Jane Fonda dengan program senamnya telah membawa idealisme kecantikan baru yang telah melanda seluruh dunia termasuk Indonesia. Hal ini ditandai dengan munculnya fitness center dan sanggar-sanggar untuk senam.

Latihan-latihan senam semacam ini terutama bila dilakukan dengan teratur akan mampu membawa kesegaran jasmani secara menyeluruh bagi pelakunya. Penampilan fisik yang lebih baik dengan rona yang sehat dan berseri jelas merupakan keuntungan. Disamping otot-otot tubuh lebih mampu dan tahan melakukan pekerjaan yang berat tanpa cepat merasa lelah. Hal ini dinyatakan oleh Moeloek bahwa :

> Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembeban-an fisik yang diberikan kepadanya (dari

kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Moeloek, 1984 : 1).

Bisa kita lihat sekarang ini bahwa suatu negara disegani oleh negara lain karena negara tersebut mempunyai prestasi di bidang olahraga. Bahkan pada masa sekarang ini bisa dikatakan olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia dalam segala bidang. Baik dalam bidang medis, bidang politik, bahkan sekarang ini olahraga telah dijadikan sebagai alat untuk mencari uang. Tidak sedikit lapangan pekerjaan yang tersedia untuk seseorang yang mempunyai prestasi di bidang olahraga.

Selain olahraga mempunyai bagian yang integral dalam pendidikan, olahraga juga memiliki garapan yang berbeda dan kekhususan sendiri. Seperti yang dikutip dalam majalah pembinaan adalah, "Olahraga memiliki daerah garapan yang berbeda dengan garapan jenis-jenis pendidikan lainnya, maka dari itu olahraga mempunyai kekhususan sendiri" (Majalah Penggunaan Pendidikan, 1976:33).

Telah dimaklumi pada jaman pembangunan ini dibutuhkan orang-orang sehat fisik dan mental, maka jalan yang baik dan tepat adalah memberikan kepada setiap warga negara kecerdasan, dan daya tahan. Sehubungan dengan hal tersebut sistem Pendidikan Nasional perlu diarahkan dan dalam hal ini peranan olahraga salah satu aspek pendidikan yang berlangsung seumur hidup dalam perkembangan dan pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak. Namun demikian sekarang masih ada yang meragukan fungsi dan pentingnya olahraga bagi pertumbuhan fisik dan mental anak didik atau individu sebagai anggota masyarakat. Kenyataan masih banyak penilaian-penilaian mengenai olahraga yang kadang-kadang bertentangan satu sama lain. Adapun yang berpendapat bahwa olahraga ditolerir dalam pendidikan, tetapi tidak nilai-nilai untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri.

Selanjutnya dikatakan bahwa pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerakan-gerakan manusia adalah dasar dari cara belajar mengenai dunia

sekelilingnya dan dirinya sendiri. Jadi jelas sekarang bahwa karena pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, maka olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia.

2. Prestasi Olahraga Sebagai Kebanggaan Nasional

Seperti telah diuraikan di muka bahwa olahraga pada masa sekarang tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas hidup tetapi juga untuk meningkatkan prestise negara.

Seperti telah dikatakan oleh Engkos Kosasih yang mengatakan bahwa :

> "Prestasi yang kita miliki selain mengangkat nama dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia di dunia suatu prestasi tinggi yang diperoleh seorang atlit Indonesia dapat membangkitkan dalam diri setiap warga negara, masa bangsa yang sebesar-besarnya, semangat kebangsaan yang menyala-nyala dan jiwa persatuan yang sehebat-hebatnya sehingga terbangkit kekuatan baru pada dirinya dan mempunyai hasrat yang besar untuk ikut serta di dalam gerakan keolahragaan (Engkos Kosasih, 1985:2).

Kenyataan tersebut di atas merupakan tantangan yang harus diberi jawaban yang setepat-tepatnya oleh organisasi-organisasi olahraga dan pembina olahraga. Untuk itu perlu ditingkatkan usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga dalam berbagai cabang olahraga.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga lompat tinggi sengaja penulis memilih judul "Hubungan antara power tungkai bawah dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora" dengan alasan bahwa kesempurnaan teknik perlu ditunjang oleh keadaan fisik yang baik dan dengan tenaga loncatnya disini sebagai faktor fisiknya.

Karena atletik merupakan salah satu cabang olahraga, karena atletik adalah dasar cabang-cabang lainnya. Namun kenyataan ini di Indonesia sangatlah memprihatinkan bahwa dulunya

penonton terhadap perlombaan-perlombaan atletik masih sangat minim untuk menanamkan, memupuk dan mengembangkan kegemaran akan atletik.

Lompat tinggi adalah salah satu dari nomot atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga dan diajarkan mulai tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah tingkat atas. Bahkan merupakan salah satu nomor atletik yang selalu dilombakan setiap kegiatan olahraga pelajar. Namun dari sebagian perlombaan atletik yang diperlombakan yang banyak dilaksanakan ditingkat daerah sampai dengan tingkat nasional terlihat bahwa nomor lompat tinggi tidak banyak diikuti oleh atlit-atlit putra maupun putri. Demikian pula tentang prestasi mereka yang masih belum mampu bersaing dengan atlit-atlit di kawasan Asia.

Untuk meningkatkan prestasi bukan hanya memperhatikan faktor kesempurnaan teknik dan kondisi fisik saja tetapi faktor usia juga sangat mempengaruhi, karena sering prestasi tinggi dicapainya pada saat usia muda. Dengan inilah yang merangsang penulis untuk memilih obyek sekolah dasar dengan faktor yang masih memungkinkan untuk berprestasi. Seperti dikatakan oleh Jonath bahwa :

> Bagi cabang dikatakan oleh Jonath bahwa : stamina besar, biasanya diperlukan periode pembentukan yang alam sebelum dapat dicapai tingkat prestasi tertinggi. Pada nomor-nomor yang terutama yang berkenaan dengan bakat, misalnya lompat tinggi prestasi puncak seiring telah tercapai pada usia lebih muda. Tetapi bagaimanapun harus ada persiapan untuk mencapai pada tingkat tertinggi yaitu latihan dasar, latihan persiapan dan latihan prestasi (Jonath /E. Haag, 1987:38).

Dengan kenyataan tersebut timbul pertanyaan mengapa dunia atletik masih miskin dengan pelompat tinggi putra maupun putri. Mengapa sekolah belum mampu mengembangkan pelompat-pelompat tinggi berbakat dan berprestasi, apakah postur tubuh

atlit-atlit kurang sesuai dengan nomor lompat tinggi.

Dalam kaitannya dengan hal-hal seperti diuraikan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang hubungan antara power dengan prestasi lompat tinggi sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi.

II. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis-hipotesis yang telah diajukan dimuka maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode Diskriptif Analisis. Studi ini dinamakan diskriptif karena akan memberikan deskriptif atau gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi kekuatan otot kaki dengan prestasi lompat tinggi.

Studi ini bersifat analitis karena selain akan melukiskan gambaran apa adanya, juga mencoba memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat interensial dengan menggunakan studi korelasional. Pengung-kapan data dilakukan dengan menggunakan metode tes dan pengukuran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hasil-hasil analisis data melalui penghitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Pengujian Hipotesis 1

Hasil pengujian hipotesis 1, penghitungan ini lengkapnya terdapat pada lampiran 3. Dari analisis data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi yang positif antara power tungkai bawah dengan prestasi lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar dari pada r tabel pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai r hitung sebesar = 0,407 sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah 0,361. Dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar dari pada harga r kritik dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak.

b. Pengujian Hipotesis 2

Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari penghitungan di atas

ternyata harga t hitung = 5,9475 sedang harga t tabel = 0,05 dan dk = 28 adalah 2,048.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesa nol jika t hasil penghitungan lebih besar dari pada t tabel berdasarkan dk = (N – 1) pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas X jurusan IIS SMA Muhammadiyah 5 Todanan Kabupaten Blora tahun pelajaran 2014/2015 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara vertical jump atau variabel X dengan lompat tinggi atau variabel Y dapat ditemukan korelasi sebesar 0,407. Dengan diperolehnya korelasi tersebut berarti vertical jump mempunyai hubungan prestasi lompat tinggi.
2. Adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel di dalam penelitian ini, berarti meningkatkan kemampuan vertical jump dapat digunakan untuk menunjang kenaikan prestasi lompat tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih. 1985. Teknik dan Program Latihan Dalam Olahraga.

Jonath, R. Haag, R, Krempel. 1987. Atletik I. Jakarta: Rosda Jaya Putra.

Kejuaraan. 1992. Metodik Mengajar Atletik. Terbuka Sejawa Bali Sirkuit II. Semarang 22–23 Agustus 1992. PASI Jawa Tengah.

Lukman OT. 1985. Body Mechanic Prinsip-prinsip Ilmu Alam di dalam Olahraga. Surabaya: IKIP Negeri Surabaya.

M. Sajoto. 1990. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Cetakan II. Semarang: Dahara Price.

Nurhasan. 1986. Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsur-Unsur Gerak Dalam Keolahragaan. Jakarta: Karunia.

Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. 1991. Kediri: Unit Penelitian IKIP-PGRI Kediri.

Sadoso Sumaosardjono. 1987. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Cetakan I. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.

Suharno HP. 1984. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Proyek Pembinaan Pendidikan dan Evaluasi Belajar.

Sudarto. 1987. Metodik Mengajar Atletik. Diktat Untuk Keluarga Sendiri. Kediri: SGO Kediri.

Suharsini Arikunto. 1986. Prosedur Penelitian. Jakarta: Penerbit Bina Aksara.

Sukardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar Mengajar Dalam Bidang Olahraga. Jakarta: Penerbit Karunia.

Subadi Djajadi KW. 1984. Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sutrisno Hadi. 1983. Statistik II. Cetakan keenam. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi Universitas Gajah Mada.

Sudjana. 1988. Metode Statistika. Edisi IV. Bandung: Tarsito.

Untuk Suhardjo. 1988. Metode Statistika. Edisi IV. Bandung: Tarsito.