HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS VIII-A SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

FEBRIANA WULANSARI
NPM: 11.1.01.09.0707

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

Skripsi oleh:

FEBRIANA WULANSARI
NPM: 11.1.01.09.0707

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS VIII-A SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS 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:

FEBRIANA WULANSARI
NPM: 11.1.01.09.0707

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS VIII-A SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS 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 BERAT BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS VIII-A SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

FEBRIANA WULANSARI
NPM: 11.1.01.09.0707

FKIP – Penjaskesrek

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

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Salah satu yang termasuk nomor atletik adalah lompat jangkit. Adapun lompat jangkit di negara kita ini masing kurang populer. Dalam lompat jangkit masih perlu adanya beberapa faktor yang menunjang antara lain adalah unsur-unsur fisik tertentu.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan berat badan dengan prestasi lompat jangkit pada siswa SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus.

Penelitian ini ditujukan untuk para siswa SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus. Sedangkan sampel-sampel dalam penelitian ini adalah dari seluruh populasi yang diambil secara acak atau undian sedang banyak siswa yang dijadikan sampel sejumlah 30 (tiga puluh) siswa.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dikumpulkan dengan menggunakan jasa kalkulator. Dari data pengolahan data diperoleh koefisien R_{xy} = 0,682 dari perhitungan data statistik dengan taraf signifikan 5%. Sedangkan besarnya koefisien determinasi sebesar 46%.

Dengan demikian hipotesa nihil (Ho): Ditolak dengan taraf signifikan 5% dan hipotesa alternatif (Ha) diterima yang berarti bahwa ada hubungan yang positif antara berat badan dengan prestasi lompat jangkit pada siswa SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian , dikemukakan saran-saran dari hasil penelitian yang menunjukkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil hubungan yang signifikan, maka hal ini dapat dijadikan pertimbangan oleh guru olahraga dalam menentukan ciri-ciri morfologi yang sesuai dengan tuntutan karakteristik fisik olahraga nomor lompat jangkit.

Kata kunci: berat badan, prestasi, lompat jangkit

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada kehidupan modern sekarang ini dapat diartikan atau dirasakan bahwa olahraga mempunyai pengaruh atau memegang yang sangat besar baik itu dalam kehidupan anak-anak atau orang dewasa. Olahraga tidak hanya mengisi waktu luang atau sebagai alat rekreasi atau untuk mengejar prestasi, tetapi juga mempunyai fungsi sebagai alat pendidikan dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Bagi bangsa Indonesia yang ingin membangun masyarakat adil dan makmur serta sehat dan kuat lahir batin. Olahraga memegang peranan penting dalam membina mental dan fisik bangsa, sesuai dengan cita-cita nasional yang berdasarkan Pancasila. Adapun tujuan olahraga pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pembangunan dibidang kesehatan adalah merupakan masalah yang mendapat perhatian tersendiri, karena pembangunan dibidang kesehatan ini adalah merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang dapat dilihat dari peranannya dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang sangat penting bagi pendayagunaan sumber daya manusia. Sehubungan dengan persoalan-persoalan tersebut salah satu penanggulangannya yang efektif dan efisien adalah meningkatkan dan menggalakkan kegiatan olahraga bagi seluruh lapisan masyarakat. Sehubungan dengan yang tersebut didalam Tap MPR No. II/MPR/1988 tentang GBHN menjelaskan bahwa :

> Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin dan sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan semangat nasional.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapatlah dimengerti betapa pentingnya olahraga pada masa sekarang ini. Untuk itu olahraga kita pilih sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah-masalah gangguan kesehatan. Karena dengan melakukan olahraga kebutuhan akan kesehatan manusia akan terpenuhi dan

daya tahan tubuh akan semakin bertambah.

Selain berperan sebagaimana tersebut di atas, olahraga dapat juga berperan dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa di forum internasional. Sebab prestasi yang dicapai oleh suatu bangsa selain dapat mengangkat derajat juga dapat mengharumkan nama bangsanya di gelanggang internasional.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga yang dikutib oleh Soewignyo, bahwa :

> Prestasi olahraga bukan sekedar kemampuan orang, seorang atau kelompok dan perkumpulan untuk meningkatkan prestasinya, akan tetapi lebih daripada itu menyangkut harkat dan martabat serta kehormatan suatu bangsa (Soewignyo, 1987:9).

Dengan demikian ditarik suatu kesimpulan bahwa begitu pentingnya arti dan kedudukan olahraga dalam mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsa. Oleh karena itu perlu ditingkatkan pendidikan olahraga dan pendidikan lingkungan sekolah pengembangan olahraga prestasi dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk lebih berprestasi atau berpartisipasi secara tanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga tersebut.

Khususnya perlu ditingkatkan pembibitan atlit, pembinaan pelatih, menyediakan sarana dan prasarana olahraga, pengembangan sistem pembinaan olahraga yang lebih efektif termasuk pemberian penghargaan bagi atlit dan pelatih yang berprestasi, serta mengembangkan organisasi-organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya. Oleh karena itu pembinaan dalam bidang olahraga perlu mendapatkan perhatian khusus, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Sebagaimana dijelaskan oleh W. P Napitupulu bahwa :

> Usaha pembinaan olahraga tidak dapat dipisahkan dari usaha pendidikan nasional dan kebudayaan bangsa. Kebijaksanaan olahraga di Indonesia merupakan bagian integral dari kebijaksanaan pendidikan dan kebudayaan, ini berarti tujuan pembinaan

olahraga tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan (W.P. Napitupulu, 1978:17).

Sekolah merupakan bagian dari sistem masyarakat suatu bangsa. Di dalamnya tertampung bagian generasi muda. Baik dan tidaknya generasi muda adalah merupakan indikator baik dan tidaknya suatu bangsa. Lebih dari itu keadaan generasi muda adalah merupakan barometer keadaan suatu bangsa. Lebih dari itu keadaan generasi muda adalah merupakan lambang atau cermin masa depan bangsa itu sendiri. Oleh karena itu pembinaan olahraga dapat mencapai tujuan, terutama yang ada dalam lembaga pendidikan formal. Dengan kata lain pembinaan olahraga pada sekolah-sekolah perlu diprioritaskan.

Bila kita tinjau dari segi keberhasilan untuk permasalahan olahraga di sini, tentunya sudah hampir mencapai sasaran yang diharapkan, namun sasaran yang lebih tinggi masih sangat perlu ditingkatkan, mengingat prestasi olahraga di negara kita ini masih jauh jika dibandingkan dengan negara lain terutama di cabang atletik.

Atletik adalah merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga atau disebut “mother of sport” sebab gerakan-gerakan atletik disini adalah merupakan gerak dasar dari cabang olahraga lain. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan kenyataan gerak, misalnya dalam cabang permainan sepak bola, bola voli, kasti dan lain-lain. Semua merupakan gerak jalan, lari, lompat dan lempar. Disamping itu olahraga merupakan unsur-unsur kecepatan, daya tahan, kekuatan, ketrampilan dan kelentukan. Sedangkan untuk itu dibina dalam atletik. Tentu saja guna meningkatkan prestasi yang lebih tinggi dari tiap-tiap cabang olahraga.

Dalam meningkatkan gairah dan semangat berolahraga terutama atletik perlu dirintis mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah lanjutan. Karena atletik merupakan salah satu cabang olahraga utama yang diajarkan disekolah.

Sebagai induk dari semua cabang olahraga, sudah seharusnya pembinaan atletik di sekolah-sekolah perlu mendapat prioritas. Untuk itu perlu diupayakan dengan sungguh-sungguh pembinaan dan pengembangan atletik di sekolah dengan dasar menanamkan pengertian tentang atletik serta melatih gerakan-gerakan dasar yang baik dengan ketentuan dan kebijaksanaan dari para pembina atau guru olahraga. Selain itu sangat perlu diadakan perlombaan antar sekolah guna mendapatkan bibit

atletik yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya.

Lompat jangkit adalah salah satu cabang atletik yang saat ini mulai populer, nomor ini hampir selalu diperlombakan dalam setiap kegiatan olahraga pelajar. Namun dari berbagai perlombaan atletik yang diselenggarakan baik dari tingkat sekolah, regional maupun tingkat nasional dapat kita lihat ada gejala rendahnya minat mereka terhadap nomor lompat jangkit ini.

Kenyataan tersebut di atas menimbulkan pernyataan mengapa prestasi lompat jangkit khususnya atletik pelajar begitu rendah. Dan mengapa minat mereka terhadap lompat jangkit begitu rendah. Apakah sebenarnya yang mempengaruhi prestasi lompat jangkit tersebut? Sesuai dengan faktor yang dijelaskan oleh Gunter Bernhard (1986:36) yang menyatakan sebagai berikut :

> Suatu bentuk atletik yang banyak, dimana titik berat pada: kondisi lompatan (tenaga dan kemampuan bertahan), kelincahan membutuhkan perasaan serta penguatan otot kaki dan otot tubuh.

Dalam kaitannya hal tersebut di atas, maka kita ingin mengadakan penelitian mengenai: "Hubungan Antara Berat Badan Terhadap Prestasi Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas VIII-A SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus".

II. METODE PENELITIAN

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesa yang telah diajukan dimuka, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Studi diskriptif ini karena akan memberikan diskriptif atau gambaran menurut apa adanya tentang asosiasi antara berat badan terhadap prestasi lompat jangkit. Studi ini bersifat analisis, selain bersifat apa adanya juga memberikan gambaran serta penyimpulan-penyimpulan yang bersifat diskriptif, artinya terletak pada kelompok tersebut. Dan bukan penyimpulan yang bersifat luas. Pengungkapan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dengan selesainya pengolahan data dalam penelitian dua variabel ini, maka hasilnya penelitian tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Hasil dari test berat badan.

   Jumlah sampel (N) = 30. Nilai kelompok rata-rata dari test berat

badan 41,81 (hasil rumus mean). Untuk standart deviasi dari test berat badan adalah 2,67 (hasil dari standart deviasi).

2. Hasil test lompat jangkit :
   Jumlah sampel (N) = 30. Nilai kelompok rata-rata dari test lompat jangkit adalah 6,45 (hasil rumus mean). Untuk standart deviasi dari test lompat jangkit adalah 62 (hasil rumus standart deviasi).
3. Hasil korelasi antara dua variabel tersebut :
   Perhitungan dalam mencari hubungan antara test dari berat badan dengan prestasi lompat jangkit dapat dikemukakan angka sebesar r_{xy} = 0,682 (dari rumus korelasi). Dengan taraf signifikan 5 %. Dan didalam tabel sebesar 0,361.

Untuk menafsirkan hasil korelasi positif dalam penelitian ini, maka diadakan pengetesan apakah nilainya signifikan atau tidak didalam tingkat kepercayaan 5 %.

Dalam hal ini digunakan tabel nilai r product moment pada tabel tersebut dapat dibaca untuk jumlah sampel (N) yang sebesar 30 = 0,361. Jadi kalau r_{xy} = 0,682 berarti lebih besar dari pada 0,361 dan hipotesanya dapat diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berat badan para siswa di SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus mempunyai hubungan yang berarti dengan prestasi lompat jangkit.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara variabel bebas dengan lompat jangkit, dapat ditentukan hubungan atau korelasi sebesar r_{xy} = 0,682. Dengan diperolehnya tersebut berarti berat badan ada hubungan yang signifikan dengan prestasi lompat jangkit.
2. Adanya korelasi yang positif antara dua variabel dalam penelitian ini, berarti berat badan bisa mendukung di dalam pencapaian prestasi lompat jangkit.

IV. DAFTAR PUSTAKA

GBHN. 1988. TAP MPR/NO/MPR/1988. Jakarta.

Soewignyo. 1987. Seminar Sarana dan Prasarana Olahraga. Untuk Meningkatkan Prestasi. Surabaya.

W.P. Napitupulu. 1978. Metode Pengajaran Nasional. Bandung: CV. Jemmars.

Gunter Benhard. 1986. Atletik, Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Lompat Galah, Lompat Jauh, Lompat Jangkit. Bandung: Danara Price.

Josep Sir. 1975. Psikologi of Motor Theorasing. New York: Mac Millan Publishing.

Suhadi dan Djajadi. 1984. Olahraga Untuk SMIK. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Jess Jerver. 1987. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner.

Moch. Subroto. 1976. Masalah-Masalah Dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching. Jakarta: Balai Pustaka.

Sudjana. 1988. Metode Statistik. Bandung: Tarsita Bandung.

Winarno Surahmad. 1987. Methodologi Pengajaran Nasional. Bandung: CV. Jemmars.

Sutrisno Hadi. 1984. Methodologi Research. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Abdoellah. 1984. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: STO Yogyakarta.