HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh:

BANGUN MAHENDRA
NPM. 11.1.01.09.0799

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

BANGUN MAHENDRA
NPM. 11.1.01.09.0799

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh DosenPembimbingUntuk Diajukan kepada:Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I

Drs. Sutito, M. Pd.

Pembimbing II

Budiman Agung Pratama, M. Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SkripsiOleh:

BANGUN MAHENDRA
NPM 11.1.01.09.0799

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal:_____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI — Tanda tangan

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M. Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M. Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

BANGUN MAHENDRA
NPM: 11.1.01.09.0799
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Bangunmahendra89@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Budiman Agung Pratama, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Diantara beberapa macam kemampuan kondisi fisik yang cukup besar memberikan pengaruh adalah panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.Permasalahan dalam penelitian ini yaitu (1) Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gayajongkok, (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, (3) Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan kekuatan otot tungkai, (4) Adakah hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X Semester Genap Sma Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah populasi100 siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes dan pengukuran panjang tungkai, tes kekuatan otot tungkai dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. analisis data menggunakan manual.Dari analisis data diperoleh rx_1y=0,115 dengan *r hitung 0,115 > r tabel 0,207 sehingga*, artinya ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_2y=0,078 dengan *r hitung 0,078> r tabel 0,207 sehingga*, artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_1x_2=0,931 dengan *r hitung 0,931> r tabel 0.207 sehingga*, artinya ada hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penghitungan rx_1x_2y= 0,020 dan setelah disignifikan diperoleh hasil F=0,853947 dengan *f hitung 0,853947 > f tabel 3,11 sehingga*,artinya ada hubungan interaktif antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan konstribusi sebesar 5%.Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X Semester Genap Sma Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Melihat besarnya kontribusi yang diberikan, penulis menyarankan agar dalam melatih lompat jauh gaya jongkok, panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai diperhatikan dengan baik. Selain itu haruslah ada jadwal latihan yang baku dan latihan yang lebih intensif agar diperoleh hasil yang optimal.

Kata kunci: panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

I. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani .Untuk mencapai prestasi yang gemilang perlu adanya faktor-faktor penentu dan penunjang didalam penyampaian prestasi tersebut. Telah banyak peneliti untuk mendapatkan atau memperoleh informasi tentang berbagai faktor yang berkaitan dengan pencapaian prestasi seorang atlet baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka dapat dikatakan bahwa antara postur tubuh dan kekuatan otot dengan olahraga prestasi terdapat keterlibatan dan kesinambungan. Jika diamati secara cermat karena lompat jauh merupakan olahraga atletik, maka lompat jauh membutuhkan postur tubuh dan kekuatan otot kaki dari seorang atlet.Pelompat harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo singkat (Fres McMane, 1983 : 15. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang optimal.misalnya ukuran panjang tungkai atlet,dimana salam lompat jauh gaya jongkok akam berpengaruh didalam usaha memperbesar langkah meskipun panjang tungkai ini tidak mutlak menentukan prestasi.

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan diatas menyangkut masalah panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 2 Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 perlu di teliti.

II. METODE

Dalam Penelitian ‘‘Hubungan Antara Panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas x semester genap SMA Negeri 2 Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. ’’ ini terdapat dua macam dua variabel yaitu variabel bebas (panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dan variabel terikat (Lompat jauh). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif sedangkan Penelitian ini akan menggunakan metode Deskriptif. Sampel adalah sebagian atau wakil dari jumlahnya populasi yang diteliti. Sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari semua siswa MIA putra sebanyak 66 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah teknik total sampling. Teknik total sampling ini dalam pengambilan sampel dilakukan dengan cara meneliti semua siswa MIA putra di dalam populasi yang jumlahnya 66 siswa putra. Hasil penghitungan koefisien korelasi masing–masing variabel bebas dengan variabel terikat (r hitung), akan dikonsultasikan dengan nilai r tabel product moment dengan N (jumlah sampel) pada taraf signifikan 1 % atau 5 %. Apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil penghitungan koefisien korelasi ganda yang diuji dengan statistik F, menghasilkan, kemudian akan dikonsultasikan dengan nilai F tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n – k – 1) pada taraf signifikan 1% atau 5%. Apabila hasil F hitung lebih besar dari F tabel. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r hitung < r tabel pada taraf signifikasi 5% = 0,207 yaitu dengan nilai X_1Y = -0,115

Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r hitung <tabel pada taraf signifikasi 5% = 0,207 yaitu dengan nilai X_2Y = 0,078

Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan r hitung > r tabel pada taraf signifikasi 5% = 0,207 yaitu dengan nilai X_1 X_2 = -0,931

Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan r hitung < r tabel pada taraf signifikasi 5% = 207 yaitu dengan nilai X_1X_2Y =0,020

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin, 1997. **Atletik Jalan, Lari, Lompat, Dan Lempar**.

Adang Suherman dkk, 2001. **Dua pertiga Prestasi Lompat Jauh.**

Gambar tulang pembentukan tungkai. (http://Tempe. Wordprees. Com)

Gambar Standing broad jump. (htt://dhaenkpedro. Wordprees.Com)

Gambar lapangan lompat jauh.(htt:Sinauwerno-werno.blogspot.Com)

Kosasih, Engkos. 1983. ***Olahraga Teknik dan Program Latihan.*** Jakarta: Akemedia Presinda.

Nurhasan, 2009. ***Penilaian Pembelajaran Penjas.*** Jakarta: Universitas Terbuka

Nurhasan, 2001. ***Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.*** Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga.

Pearce, C, Evelyn. 2008. ***Anatomi dan Fisiologi.*** Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sudijono, Anas, 2008. ***Pengantar Statistik Pendidikan.*** Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono, 2010. ***Metode Penelitian Pendidikan.*** Bandung: Alfabeta.

Suharsimi, Arikunto 2006. ***Prosedur Penelitian.*** Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suherman, Adang, Drs, MA dkk, 2001. ***Pembelajaran Atletik***. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.

Syarifuddin, Aip. 1997. ***Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 SMP Kelas 2.*** Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Usman, Husain, M.Pd, Akbar Purnomo Setiady, M.Pd. ***Metodologi Penelitian Sosial***. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Winarno, M.Pd. 2011. ***Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani.*** Malang: Universitas Negeri Malang