HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP ISLAM PLUS NURUL HIKMAH TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

HERI WAHYU WIDODO

NPM : 11.1.01.09.082I

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

HERI WAHYU WIDODO

NPM : 11.1.01.09.0821

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP ISLAM PLUS NURUL HIKMAH TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN.	NIDN.

Skiripsi oleh :

HERI WAHYU WIDODO

NPM : 11.1.01.09.0821

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP ISLAM PLUS NURUL HIKMAH TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI

Pada tanggal : .....

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto.M.Or.
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP Kediri

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP ISLAM PLUS NURUL HIKMAH TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEKTAHUN PELAJARAN 2014/2015

HERI WAHYU WIDODO
NPM:11.1.01.09.0821
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Heri_wahyu211@gmail.com
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd. dan WASIS HIMAWANTO, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu cabang olahraga atletik. Setiap cabang olahraga membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima untuk peningkatan kemampuannya, demikian juga di dalam lompat jauh gaya jongkok.Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X_1) adalah kekuatan otot tungkai, variabel bebas 2 (X_2) adalah panjang tungkai dan variabel terikat (Y) adakah kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan pendekatan penelitian kuantitatif.Populasi penelitian adalah siswa putri kelas VII semester genap SMP Islam Plus Nurul Hikmah Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 28 siswa putri. Instrumen penelitian ini yaitu tes kekuatan otot tungkai dan pengukuran panjang tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan tekniktotal sampling dengan jumlah populasi 28 siswa putri. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan manual.Dari analisis data diperoleh rx_1y=0,3162 dengan *r hitung 0,3162 < r tabel 0,374 sehingga*, artinya tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_2y=0,7064 dengan *r hitung 0,7064 > r tabel 0,374 sehingga*, artinya ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_1x_2=0,2108 dengan *r hitung 0,2108< r tabel 0.374 sehingga*, artinya Tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penghitungan rx_1x_2y= 0,7268 dan setelah disignifikan diperoleh hasil F=13,9735 dengan *f hitung 13,9735> f tabel 4,24* kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan konstribusi sebesar 5%.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas VII Semester Genap Smp islam plus nurul hikmah trenggalek kabupaten trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga popular di Indonesia.Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atletha* yang artinya perlombaan.Atletik (*track and field*), merupakan olahraga tertua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya.Atletik juga dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga, karena gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar juga merupakan dasar dari cabang olahraga lain.

Induk organisasi cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI(Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)yang terbentuk pada tahun 1950 di Kota Semarang. Lompat jauh merupakan salah satu cabang di dalam atletik yang sering juga dilombakan pada setiap kejuaraan, baik tingkat Nasional maupun Internasional. 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. Menurut Drs. Adang Suherman, MA.Dkk., prinsip dasar lompat jauh adalah sebagai berikut: ‘’Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awal yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu malakukan tolakan yang kuat keatas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat malayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan.Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh pelompat yang baik’’,(2000:117). Selain berbagai hal di atas dalam meningkatkan prestasi atlet, seorang atlet harus mempunyai metode dan rencana latihan yang tepat, mendukung dan mengembangkan unsur keterampilan atlet di dalam melakukan beberapa cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan pada uraian di atas,maka penulis bermaksud untuk meneliti sejauh mana faktorkemampuan otot tungkai dan panjang tungkai menunjang kemampuan lompat jauh gayajongkok.

II. METODE

Metode penelitian cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Dalam skripsi ini metode yang digunakan adalah tes untuk mengumpulkan data.Menurut Nurhasan (2007:3) tes adalah sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek.Tes dalam penelitian ini adalah tes mengumpulkan data tentang kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai.

Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah terpenting dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah.Benar tidaknya kesimpulan yang diambil dalam penelitian sangat ditentukan oleh tepat atau tidaknya teknik yang digunakan.

Apabila ditinjau dari sifat dan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional.Menurut Gay dalam Sukardi, penelitian korelasional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto*karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi, (2008: 166). Penelitian ini bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana perbedaan antara faktor yang satu dengan faktor yang lain pada koefisiensi korelasi. Jadi penelitian korelasional menitik beratkan pada hubungan antara variabel bebas (X1) dan (X2) dengan variabel terikat (Y).Oleh sebab itu yang dicari dalam penelitian ini adalah hubungan antara ketiga variabel tersebut.Pada penelitian yang menggunakan data yang berwujud angka, maka metode analisis datanya adalah metode analisis data statistik. Analisa data yang digunakan dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel predikator yang berupa data kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan variabel kriterium yang berupa kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selama penelitian ini ada tiga bagian yang akan dianalisis, yang dimaksud disini adalah diskripsi data dan pengujian hipotesis

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas VII Semester Genap SMP Islam Plus Nurul Hikmah Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *r hitung* sebesar 0,3162 sehingga r hitung < r tabel 0,374.
2. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelasVII Semester Genap SMP Islam Plus Nurul Hikmah Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *r hitung*sebesar 0,0764 sehingga *r hitung*> r tabel 0,374.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai pada siswa putri kelasVII Semester Genap SMP Islam Plus Nurul Hikmah Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai r hitung sebesar 0,2108 sehingga *r hitung*< r tabel 0,374.
4. 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 1 Karangan Tahun Pelajaran 2013/2014. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *f hitung* sebesar 13,9735 sehingga *f hitung* >*f tabel*4,25.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Garry A.Coor (2000:135)
- Adang Suherman, Dkk (2001:117)
- Jess Jever (2009:11)
- Sugiyanto (1989:25)
- Muhajir (2007:58)
- Bowers dan fox (1992)
- Jasnsen (1983:158)
- Aip syaifidin (1992:95)
- Ismaryati (2008:100)
- Given (2008:713)
- Sukardi (2008:166)
- Suharsimin Arikunto (2002:136)
- Nur hasan (2007:3)
- Masyuru dan Zaifudin (2008:136)
- Nuril Ahmadi (2007:65)
- Dick (1989)
- Bloom field (1994)
- Harsono (1988)
- Bonpa (1994)
- Skripsi Didit Mutiardi (2010)