HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

NINDIA EKA ANGGRAHENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM : 11.1.01.09.0835

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

Skripsi oleh:

NINDIA EKA ANGGRAHENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM. 11.1.01.09.0835

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal: 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Skripsi oleh:

NINDIA EKA ANGGRAHENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM. 11.1.01.09.0835

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui:
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NINDIA EKA ANGGRAHENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM : 11.1.01.09.0835
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nindia_eka@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya faktor penunjang kemampuan lompat jauh menurut ahli khususnya gaya jongkok sesuai dengan kurikulum di tingkat SMP kelas VII diantaranya kecepatan dan kekuatan (daya tolakan) dari tungkai yang kuat. Selain itu tentunya harus ditunjang teknik gerakan yang benar. Dari pendapat tersebut peneliti tertarik mengkaji secara ilmiah dan didasari teori-teori yang ada.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, (3) Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan kekuatan otot tungkai, (4) Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini populasinya 47 siswa putra dan sampelnya menggunakan teknik total sampling menentukan sampelnya dengan jumlah sampel 47 siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Karangan sesuai dengan jumlah populasi. Teknik penelitian yang digunakan teknik korelasional dan pendekatan penelitian adalah kuantitatif. Instrumen tes penelitian yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes kecepatan lari 50 meter, tes *hall squal* dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik dengan pengolahan data menggunakan software microsoft office exel.

Dari analisis data diperoleh hasil rx_1y=0,6422 dengan taraf signifikasi 5% (0,288) dan koefisien determinasi 41,25%. rx_2y=0,5064 dengan taraf signifikasi 5% (0,288) dan koefisien determinasinya 25,26%. rx_1x_2=0,5724 dengan taraf signifikasi 5% (0,288) dan koefisien determinasi 32,76%. Dan hasil penghitungan rx_1x_2y=0,6642 dan setelah diuji signifikansinya diperoleh hasil F=17,3647 dengan taraf signifikasi 1% (5,12) dan kefisien determinasinya adalah 44,11%%.

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII semester genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: kecepatan lari 50 meter, kekuatan otot tungkai, kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

I.LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan kebutuhan mendasar untuk berkembangnya suatu negara, oleh karena itu peningkatan serta penyempurnaan pendidikan perlu dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, beriman, bertaqwa, dan bertanggung jawab sebagaimana tercantum dalam pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa:

> "Pendidikan Nasional berfungsi 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, mendiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Sebagai salah satu bagian dari pendidikan nasional di Indonesia, pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif pada setiap siswa. Salah satu peranan dan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani. Untuk mendapatkan bibit-bibit atlet potensial yang nantinya diharapkan dapat mengangkat dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di forum dunia. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

Dari seluruh cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan tingkat sekolah lanjutan atas. Selain itu cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga popular di Indonesia, terbukti cabang olahraga ini selalu dipertandingkan pada pesta olahraga mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Perguruan Tinggi (PT), Nasional, Regional bahkan Internasional.

Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan jenis nomor lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muhajir dan Jaja Mujahit (2011: 46), menjelaskan bahwa: yang menjadi tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Dengan demikian untuk mendapatkan lompatan yang optimal haruslah ditunjang fisik yang baik, khususnya kecepatan dan kekuatan (daya tolakan) dari tungkai yang kuat. Selain itu tentunya harus ditunjang keterampilan teknik gerakan yang baik.

Pada lompat jauh dikenal ada tiga macam gaya atau sikap melayang diudara, seperti yang dikemukan oleh Muhajir dan Jaja Mujahit (2011: 46), diantaranya: 1) gaya jongkok (waktu malayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu melayang badan dilentingkan) atau gaya menggantung, 3) gaya berjalan diudara (waktu diudara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang sesuai dengan kurikulum SMP kelas VII adalah lompat jauh gaya jongkok. Karena teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibanding dengan gaya yang lain.

Di dalam lompat jauh gaya jongkok ada 4 teknik dasar yang harus dikuasai. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhajir dan Jaja Mujahit (2011: 46), yaitu: “awalan atau ancang-ancang, tumpuan atau tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa di samping faktor-faktor kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pelompat jauh, faktor teknik juga harus diperhatikan karena faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya.

Dari beberapa teknik yang mendasar tersebut, teknik melakukan lari awalan atau ancang-ancang turut menentukan hasil lompatan. Karena dalam lompat jauh gaya jongkok faktor kecepatan lari awalan sangat mempengaruhi hasil lompatan. Seperti yang dikemukan oleh Bernhard (1986: 46), bahwa: “sebagai salah satu syarat terpenting bagi prestasi lompat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari suatu percepatan”. Dan juga penjelasan dari Jonath, dkk. (1987: 197), bahwa: “penelitian terbaru menunjukkan bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh tergantung kepada ancang-ancang”.

Pentingnya kekuatan otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan. Power otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah dan dikaji dengan teori yang ada dengan permasalahan tersebut.

II.METODE

Dalam penelitian "Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015", ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel bebas (Kecepatan Lari 50 meter dan Kekuatan Otot Tungkai) dan variabel terikat (Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif korelasi dan penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif. Untuk mengetahui validitas instrument penelitian ini peneliti menggunakan siswa putra kelas VII yang berjumlah 47 siswa. Jika r hitung ≥ r table maka hipotesis alternative (HA) diterima. Dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel yang diuji, dan diperoleh r hitung = 0,664 > r tabel = 0,288 pada taraf signifikansi 5%.

Untuk menguji kevalidan masing-masing item, hasil r hitung dibandingkan dengan r table. Jika r hitung ≥ r tabel maka item dinyatakan valid. Dan sebaliknya, apabila r hitung ≤ r tabel dinyatakan tidak valid karena item-item pernyataan berkorelasi tidak signifikan dengan r hitung. Untuk mengetahui apakah item yang terdapat dalam data termasuk kategori valid atau tidak, digunakan teknik/uji korelasi *product moment* dan menggunakan *software Microsoft excel*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongok. Adapun teknik statistika uji korelasi *product moment*.

III.HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mengetahui "Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015", ditempuh dengan melakukan analisis data. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melakukan analisis data diantaranya: dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan homogenitas.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya pada siswa putra kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,664 sedangkan r table untuk 47 sampel pada taraf signifikan 5% sebesar 0,288, jadi hal ini tergolong pada taraf signikan 1% karena r hitung lebih besar dari r tabel.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1985. *Olahraga untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar*. Jakarta: Sastra Hudaya.

Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Atmojo & Sarwono. 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan. Dan Kebudayaan.

Ballesteros, Jose, Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PASI.

Benhard, Gunter. 1986. *Ateltik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

Cahya, Wega, Tridasa, Yuni. 2013. Skripsi: *Hubungan antara Kecepatan Lari (Sprint) dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Gandusari Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2012/2013*. Kediri: Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Departeman Pendidikan Nasional.

Jarver, Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.

Jonath, dkk. 1987. *Atletik 2: Lempar dan Lomba Ganda*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra Offset.

Kosasih, Engkos. 1985. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Bulungan.

Lukman, O, T. 2007. *Kinesiologi*. Surabaya: Unesa University Press.

Mahardika, Made, Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya. Unesa University Press.

Muhajir & Jaja, Mujahit. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK dan MAK Kelas X*. Bandung: Erlangga.

Muhajir & Jaja, Mujahit. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK dan MAK Kelas XI*. Bandung: Erlangga.

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

Ongki Andik Pratama. 2014. Skripsi: *Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 5 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2013/2014*. Kediri:Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, (Online), tersedia: http://Eddy Purnomo.blogspot.com/2007/07/gait.html, diunduh 7 april 2015.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, Mochamad. 1995. Peningkatan *dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhaar & Dahara Prize.

Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang, dkk. 2011. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta Pusat. Derektorat Jendral Olahraga.

Syariffudin, Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 SMP kelas 2*. Jakarta: Derektorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Usman, Husaini, dkk. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta. PT. Bumi Aksara.

Winarno, M, E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang. Media Cakrawala Utama Press.

Yudiana, dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Zafar, Didik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda Karya.

..... Undang-Undang Republik Indonesia No. 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional. Surabaya*: Media Center.

http://www.masfr4n,co.cc/2012/03/lompat-jauh.html, diunduh 7 April 2015.

http://panduanolahraga.blogspot.com/2013/04/cabang-olahraga-atletik-lompat-jauh.html, dinduh 1 April 2015.