HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

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

Oleh :

NOVAN DWI KARTIKA
NPM. 11.1.01.09.0836

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

NOVAN DWI KARTIKA
NPM. 11.1.01.09.0836

Judul :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal :.....

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN.	NIDN.

ii

Skripsi Oleh :

NOVAN DWI KARTIKA
NPM. 11.1.01.09.0836

Judul :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankandidepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI 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 : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NOVAN DWI KARTIKA
NPM: 11.1.01.09.0836
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
novan.egp45@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII semester SMP Negeri 1 Pule Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Variabel penelitian ini adalah variabel bebas (X_1) panjang lengan, variabel bebas (X_2) kekuatan otot tungkai dan variabel terikat (Y) lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian

Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 sejumlah 35 siswa. Sebagai sampel diambil 35 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitian meliputi pengukuran panjang tes push up, tes sit up, dan tes servis atas yang dilaksanakan tanggal 25 Maret sampai 8 April 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, didperoleh nilai-nilai sebagai berikut: korelasi X1 denga Y (rx1) = 0,336 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X1 dengan Y = 11,32%. Korelasi X2 dengan Y (ry2) = 0,334 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X2 terhadap Y = 11,14%. Korelasi X1 dengan X2 (rx1,2) = 0,3696 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X1,X2 terhadap Y = 16,52%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 3,8009 > Ftabel 2 : 34 pada taraf signifikan 5% = 3,28.

Dari hasil-hasil tersebut dapat disimpulkan "terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Pule Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh, Gaya Jongkok.

I.LATAR BELAKANG

Dalam aktivitas olahraga, kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dangan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut *mesomorphy*. Mereka mempunyai badan yang bagus, dan secara umum mereka disebut atletis.

Dalam dunia pendidikan, aktivitas olahraga juga diajarkan sebagai salah satu rangkaian pembelajaran kepada siswa. Dan salah satu materi yang diajarkan pada siswa SMP adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan sejak di Sekolah Dasar. Lompat jauh tergolong mudah dimana tujuan utamanya adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang diungkapkan Purnomo (2011:93), lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Dan untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa.

Seorang guru olahraga dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal tidak sekedar mengajarkan teori atau teknik dasarnya saja, karena dalam lompat jauh banyak faktor yang turut mendukung keberhasilan seorang siswa, salah satunya terkait dengan kondisi fisik, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik siswa yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung.

Gaya dalam lompat jauh adalah bentuk tubuh atau badan saat melayang di udara. Pada lompat jauh ada beberapa macam gaya yaitu: gaya jongkok (*ortdock*), gaya menggantung (*shepperhang*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek, khususnya pada siswa kelas VIII. Peneliti melihat secara kasat mata, siswa memiliki tinggi rata-rata yang hampir sama, dan apabila diperhatikan panjang tungkai yang dimiliki satu siswa dengan siswa lainnya tidaklah terlalu jauh berbeda. Di samping itu, berdasarkan data kecepatan berlari, siswa memiliki kecepatan berlari yang cukup berbeda. Hal ini sangat

menarik, apakah dengan persamaan atau perbedaan tinggi badan ataupun panjang tungkai yang tidak terlalu berbeda serta kemampuan berlari berbeda memiliki kemampuan lompat jauh yang sama pula, khususnya pada gaya jongkok.

Berangkat dari uraian di atas maka dalam penelitian ini diteliti berapa besar pengaruh dari model pembelajaran yang diselenggarakan di kelas, dalam hal pembelajaran individual dan pembelajaran kelompok serta motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga judul dalam penelitian ini adalah "Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015".

II.METODE

Dalam penelitian "Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015" ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel bebas (Pajang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai) dan variabel terikat (Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif korelasi dan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Untuk mengetahui validitas instrument penelitian ini peneliti menggunakan siswa putra kelas VIII yang berjumlah 62 siswa. Jika t hitung ≥ t tabel maka hipotesis alternative (HA) diterima. Dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel yang diuji, dan diperoleh korelasi X1 denga Y (rx1) = 0,336 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X1 dengan Y = 11,32%. Korelasi X2 dengan Y (ry2) = 0,334 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X2 terhadap Y = 11,14%. Korelasi X1 dengan X2 (rx1,2) = 0,3696 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X1,X2 terhadap Y = 16,52%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 3,8009 > Ftabel 2 : 34 pada taraf signifikan 5% = 3,28.

Untuk menguji kevalidan masing-masing item, hasil r hitung dibandingkan dengan t table. Jika r hitung ≥ t tabel maka item dinyatakan valid. Dan sebaliknya, apabila t hitung ≤ t tabel dinyatakan tidak valid karena item-item pernyataan berkorelasi tidak signifikan dengan t hitung. Untuk mengetahui apakah item yang terdapat dalam data termasuk kategori valid atau tidak, digunakan teknik/uji korelasi regresi berganda dan menggunakan *software SPSS for Windows 15.0*.

Teknik 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

Untuk mengetahui "Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015", ditepuh dengan melakukan analisis data. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melakukan analisis data diantaranya: dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji multikolonieritas, auto korelasi, heteroskedastisitas dan normalitas.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMPN 1 Pule kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,699 sedangkan t table untuk 62 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,334, jadi hal ini tergolong pada taraf signikan 1% karena t hitung lebih besar dari t table.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Asmawi, Moch. 2006. *Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang.* Jakarta: Universitas Negeri Jakarta

Djumidar, Mochamad AW. 2004. *Gerak- Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Firdaus, Muhammad. 2004. *Ekonometrika suatu Pendekatan Aplikatif*. Jakarta: Bumi Aksara

Ghazali, Imam. 2001. *Structural Equation Modeling Metode Alternatif dengan Partial Least Square*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Harsono. *1988*. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Hidayat. 1999. *Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Tendangan Jauh (Long Pass) Long*. *Skripsi*. Bandung: UPI

Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta: Akademika Presindo.

Larope, J. 1988. *IPS Sejarah*. Surabaya: Palapa

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Pembinaan Mutu Guru SD.

Moleong, L. J. 2000, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Murwani, R. Santoso, 2013. *Model Proposal.* Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa*. Anak-Anak. Bandung: CV Alfabeta

Purnomo, Eddy . 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

_____. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.* FIK UNY.

Riyadi Tamsir, 1985. *Petunjuk Atletik*, Yogyakarta, FPOK IKIP.

Santoso, Gempur. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.

Soekarman, R.1987. *Dasar – Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan*

Sudarnminto dan Soeparman. 1993. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sudikin & Mundir. 2005. *Metode Penelitian: Membimbing dan Mengantar Kesuksesan Anda dalam Dunia Penelitian*. Insan Cendikia: Surabaya.

Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2010. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan.* Bandung: Sinar Baru Algensindo

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik I*. Jakarta: Depdikbud.

Tim Anatomi UNY. (2003). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY.

Online:

Susnadi, 2012. *Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Orthodock)*. http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/12/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html Di Download April 2015

Widayati, Sri. 2012. *Pengertian, Teknik, Dan Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh.* http://www.g-excess.com/pengertian-teknik-dan-faktor-yang-mempengaruhi-lompat-jauh.html