HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI BAWAH DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMPN 1 GANDUSARI KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan
dan Rekreasi ada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:

RIZKY WAHYUDYANTO
NPM. 11.1.01.09.0844

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

Skripsi oleh:

RIZKY WAHYUDYANTO
NPM : 11.1.01.09.0844

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI BAWAH DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 GANDUSARI 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
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaedi, M.Pd
NIDN.	NIDN.

ii

Skripsi oleh:

RIZKY WAHYUDYANTO
NPM : 11.1.01.09.0844

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI BAWAH DAN KEKUATAN OTOT BAWAH TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 GANDUSAR KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 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 Suncaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI BAWAH DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMPN 1 GANDUSARI KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

RIZKY WAHYUDYANTO
NPM. 11.1.01.09.0844
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Rizkywahyu25@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd Dan Drs. Slamet Junaedi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

RIZKY WAHYUDYANTO : Hubungan Antara Panjang Tungkai Bawah Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 1 Gandusari Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015**,** Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi faktor yang berhubungan, antara lain faktor fisik, teknik, dan mental. Agar dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Diantaranya memberikan pengaruh yaitu panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu (1) Adakah hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, (3) Adakah hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kekuatan otot tungkai bawah, (4) Adakah hubungan antara panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 1 Gandusari kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 60 siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes dan pengukuran panjang tungkai bawah, tes kekuatan otot tungkai bawah dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dari analisis data diperoleh rx_1y=0,453 dengan *p value*(sig.)=20,52% sehingga>0,05, artinya ada hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_2y=0,342 dengan *p value*(sig.)=11,6% sehingga>0,05, artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_1x_2=0,477 dengan *p value*(sig.)22,7% sehingga>0,05, artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai bawah dengan kekuatan otot tungkai bawah. Hasil penghitungan rx_1x_2y=0,4750 dan setelah diuji signifikansinya diperoleh hasil F=3,41 dengan *p value*(sig.)=0,000 sehingga>0,05, artinya ada hubungan panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan konstribusi sebesar 20%. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 1 Gandusari Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

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

1. Latar Belakang Masalah

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah 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, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran 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 Internasional.

Dalam prestasi lompat jauh selain faktor kecepatan, kekuatan otot tungkai sang atlet juga ikut mempengaruhi jauh dekatnya hasil dari lompatan. Berdasarkan pada uraian di atas, antara kemampuan otot tungkai dan panjang tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok, menjadi inspirasi tersendiri sekaligus melatar belakangi penulis untuk mengkaji salah satu cabang olahraga atletik ini, khususnya dalam nomor lapangan yaitu lompat jauh.

Dengan di dorong keinginan hati, maka penulis bermaksud untuk meneliti sejauh mana Hubungan Antara Panjang Tungkai Bawah Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 1 Gandusari Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

2. Metode Penelitian

Metode mempunyai peranan penting dalam penelitian ini, sebagaimana dikemukakan "Metode merupakan suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis". Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah panjang tungkai bawah (X_1) dan kekuatan otot tungkai bawah (X_2), sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y).

Panjang tungkai bawah sebagai variabel bebas X_1 yang mana dalam kedudukannya variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat, Kekuatan otot tungkai bawah adalah sebagai variabel bebas X_2 yang mana dalam kekudukannya variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai variabel terikat Y yang mana variabel ini dalam kekudukannya merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Sedangkan dalam hal ini definisi operasianal kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Teknik deskriptif yang bersifat korelasional adalah menerangkan atau mendiskripsikan suatu hubungan antara beberapa variabel, yaitu variabel bebas yang meliputi : panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Variabel bebas yang meliputi panjang tungkai bawah (X_1) dan variabel bebas kekuatan otot tungkai bawah (X_2) adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainya sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y), dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Penelitian dalam skripsi ini dilaksanakan di Lapangan lompat jauh SMP Negeri I Gandusari Kabupaten Trenggalek pada tahun pelajaran 2014/2015. Waktu penelitian yang digunakan dalam proses penelitian mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan sampai tahap pelaporan yang telah ditetapkan oleh Universitas Nusantara PGRI Kediri sesuai SK Rektor selama enam bulan. Jadi dari keterangan diatas yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII Semester Genap SMP Negeri I Gandusari Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 60 siswa yang terbagi dalam 4 kelas. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan data dari setiap variabel adalah teknik analisis statistika.

3. Hasil dan Kesimpulan

Untuk mengetahui " Hubungan Panjang tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra kelas VIII Semester Genap SMP N 1 GANDUSARI Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 ditempuh dengan menganalisis data. Ada pun persiapan yang dilakukan sebelim analisis data. Terhadap hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot tungkai Dengan Kekuatan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa putra kelas VIII semester genap SMP N 1 GANDUSARI kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, diketahui bahwa panjang tungkai bawah dan kekuatan otot tungkai bawah mempunyai keterlibatan yang signifikan dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *p value* (sig.) antara x_1y sebesar 20,52% dan nilai *p value* (sig.) antara x_2y sebesar 11,6%. Nilai *p value*>0,05 membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan. Hasil korelasi ganda antara x_1x_2y sebesar 0,4750 dan setelah diuji signifikansi korelasi gandanya di peroleh F_{hitung} sebesar 3,41.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. Cara Menyusun Hipotesis Penelitian. Bandung. Budi Pustaka.

Sugiyono. 1989. Cara Aktif Belajar Gerak: Malang. UM University Press.

Suherman, Adang. 2000. Prinsip Dasar lompat Jauh:Jakarta. Erlangga.

Suherman, Adang. 2001. Teknik Melayang di Udara: Jakarta. Tiga Serangkai.

Syaifudin, Ayip. 1992. Sikap-sikap Pendaratan Lompat jauh: Semarang. Trias Press.

Setiaji, Heri. 2013. Rumus Perhitungan Korelasi Pendidikan: Kediri. Java Universal Press.

Usman, Husnaini. 2003. Populasi dan Sample Dalam Pendidikan Tinggi: Tegal. Budi Pustaka.

Ismaryati. 2008. Pengklasifikasian Jenis-jenis Otot Pada Anatomi Tubuh Manusia: Surakarta. LPP UNS dan UNS Press.

Munasifah. 2008. Teknik dan Gaya Pada Lompat Jauh: Yogyakarta. Univesritas Negeri Yogyakarta (UNY) Jurnal.

Winarno. 2011. Perumusan Hipotesis Dalam Dunia Pendidikan: Banten. Dharmasanti Press