HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S-1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Oleh:

VERI CAHYO PRADANI
NPM. 11.1.01.09.0861

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

VERI CAHYO PRADANI
NPM. 11.1.01.09.0861

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada: Panitia Ujian Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri
2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Budiman Agung Pratama, M. Pd.	Drs. Sugito, M. Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

VERI CAHYO PRADANI
NPM 11.1.01.09.0861

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri
2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 PAKEL KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

VERI CAHYO PRADANI
NPM. 11.1.01.09.0861
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Pcveri19@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X Semester Genap SMA Negeri 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015. 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 gaya jongkok, (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 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai, sedangkan variable terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah populasi 100 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_1yn =0,5811 dengan *r hitung 0,5811 > r tabel 0,195 sehingga*, artinya ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_2y=0,6837 dengan *r hitung 0,6837> r tabel 0,195 sehingga*, artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. rx_1x_2=0,4031 dengan *r hitung 0,4031> r tabel 0.195 sehingga*, artinya ada hubunganantara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penghitungan rx_1x_2y= 0,7608 dan setelah disignifikan diperoleh hasil F =67,3023 dengan *f hitung 67,3023 > f tabel 3,09 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..

Kata Kunci ; panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

I.Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan jaman yang semakin modern, muncul berbagai macam teknologi canggih di semua bidang kehidupan manusia. Munculnya berbagai macam teknologi itu bertujuan untuk membantu manusia dalam menyelesaikan berbagai macam masalah yang ada. Namun perlu diketahui bahwa teknologi yang canggih harus didukung oleh Sumber Daya Manusia (SDM) yang canggih juga. Teknologi-teknologi yang canggih itu hanya akan menjadi masalah baru yang sangat merepotkan. Untuk menciptakan SDM yang baik perlu adanya sebuah penyelenggaraan pendidikan yang berkualitas secara merata. Untuk mencapai prestasi yang gemilang perlu adanya faktor-faktor penentu dan penunjang didalam penyampaian prestasi tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas 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.

Istilah Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu ***athlon*** yang mempunyai makna bertanding atau berlomba. ***Atheta*** artinya atlet, yaitu orang yang melakukan aktifitas jasmani dalam cabang olahraga atletik atau sering disebut juga olahragawan. Secara garis besar Atletik terbagi menjadi dua, yaitu *Track* (lintasan), *Field* (lapangan).

"Atletik adalah salah satu olahraga yang terdiri dari jalan,lari,lompat dan lempar". Aip Syarifudin, " (1997: 17)".

Dari segi inilah Sejarah dunia mencatat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai yang unik. Atletik yang hanya terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang tertua, disebut juga induk dari segala macam olahraga, bahkan sering di sebut dengan sebutan "*mother of sport*". Dari perlombaan atletik yang sering di lombakan, khususnya pada nomor lompat jauh dari sinilah penelitian ini disiapkan agar dapat digunakan sebagai alat bantu atau pegangan bagi para guru olahraga dalam mengajar para siswa yang khususnya nomor lompat jauh. Dalam kaitanya hal tersebut di atas maka tepat sekali bahwa saya sengaja mengadakan penelitian ini di SMA Negeri 1 Pakel,

II. MOTODE

Sehubung memilih SMA Negeri 1 Pakel karena secara garis besar siswa–siswanya mempunyai kemampuan lompat jauh yang cukup baik dan yang lebih penting yaitu siswanya sebagian besar senang dengan olah raga lompat jauh gaya jongkok selain itu terdapat sarana dan prasarana yang mendukung maka kami untuk memutuskan untuk melaksanakan tugas pengambilan data disini yang menurut kami memang pantas untuk dilakukan tes pada siswanya, serta guru, karyawan, staf di SMA Negeri pakel 1 Pakel ini sangat baik, mendukung untuk kami melakukan tes, pengambilan data lompat jauh gaya jongkok disekolahan ini dan jumlah semua siswa ada 100 siswa.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel.“Validasi adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat–tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Suharsimi Arikanto, 2006: 168).Dalam validasi instrument penelitian ini, ditunjukkan dengan Kekuatan otot tungkai, Panjang tungkai dan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Setelah dilakukan analisis data, maka tahap selanjutnya yaitu melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah dirumuskan penulis diterima atau tidak.

Norma keputusan pengujian hipotesis yaitu sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan 1% maka Ha diterima dan Ho ditolak.

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% maka Ha diterima dan Ho ditolak.

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 1% dan 5% maka Ha ditolak dan Ho diterima.

Tahap selanjutnya yang penulis lakukan adalah menguji signifikansi korelasi ganda. Norma keputusan signifikansi korelasi ganda yaitu sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan 1% maka Ha diterima dan Ho ditolak.

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% maka Ha diterima dan Ho ditolak.

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan 1% maka Ha ditolak dan Ho diterima

Teknik yang digunakan sesuai dengan analisis data yang ada ini membuktikan adanya hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok.

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. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *r hitung* sebesar 0,5811 sehingga *r hitung* > r tabel 0,195.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *r hitung* sebesar 0,6837 sehingga r hitung > r tabel 0,195.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai r hitung sebesar 0,4031 sehingga *r hitung* > r tabel 0,195.
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 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *r hitung* sebesar 67,3023 sehingga *r hitung* > r tabel 3,09.
5. Konstribusi panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Pakel Tahun Pelajaran 2014/2015 sebesar 3,09 (5)% dan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 4,82 (1)%.

IV.DAFTAR PUSAKA

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

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.

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.

Tanzeh, Ahmad. 2009. ***Pengantar Metode Penelitian.*** Yogyakarta: Teras.

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.

Yudiana, Yunyun dkk.. 2008. ***Dasar–Dasar Kepelatihan***. Jakarta : Universitas Terbuka.

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

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

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

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

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