HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA SMA MUHAMMADIYAH KEDIRI TAHUN 2016

S K R I P S I

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

Oleh :

MOCH. GOLIB
NPM: 11.1.01.09.0897

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 6

Skripsi oleh:

MOCH. GOLIB
NPM: 11.1.01.09.0897

Judul:

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA SMA MUHAMMADIYAH KEDIRI TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAEDI,M.Pd	**Drs. SUGITO,M.Pd**
NIDN. 00150668010	NIDN. 0004086001

ii

Skripsi oleh:

MOCH. GOLIB
NPM: 11.1.01.09.0897

Judul:

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUCANGLABAN TAHUN 2016

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. Sugito, M.Pd)
2. Penguji I : (Puspodari, M.Pd)
3. Penguji II : (M. Firdaus, M.Or.)

Mengetahui
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA SMA MUHAMMADIYAH KEDIRI TAHUN 2016

Moch. Golib
NPM. 11.1.01.09.0897
FKIP/ Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 . 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 . 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 .

Metode penelitian ini adalah metode deskripif analisis. Subyek penelitian ini adalah Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 dengan jumlah sampel 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu 25% dari jumlah populasi sebesar 120 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan lari 40 meter, tes kelentukan togok dan tes hasil lompat jauh gaya menggantung.

Simpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 . (2) Ada hubungan antara kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 . (3) Ada hubungan antara kecepatan lari dan kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016 .

Kata Kunci : Kecepatan Lari, Kelentukan, Lompat Jauh Gaya Menggantung

I Latar Belakang Masalah

Aspek-aspek pembelajaran Pendidikan Jasmani dikelompokkan ke dalam permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, dan akuatik serta pendidikan luar kelas. Kelompok permainan dan olahraga meliputi permainan olahraga beregu bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan olahraga beregu bola kecil (tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan soft ball), atletik dan beladiri.

Penekanan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di dalam Kurikulum pada satuan pendidikan materi atletik adalah mempraktikkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan membuka atau menutup satuan ajar pendidikan jasmani. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifatnya tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Menurut Sukiri (2004: 1) atletik adalah merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen- komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan Atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, karena gerakan-gerakan yang ada di dalamnya sudah di kenal oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Menurut Purnomo dan Dapan (2011: 3) “Atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga sebagai *Mother of sport”*. Hal ini senada dengan pendapat Saputra (2001: 1) atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang

dapat diperlombakan dalam kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Olahraga atletik Lompat Jauh merupakan nomor-nomor atletik yang tercantum ke dalam kurikulum pendidikan olahraga di SMA. Sehingga perlu mendapat perhatian dan pengawasan seorang pelatih maupun guru olahraga, agar tercapai suatu prestasi olahraga yang tinggi pada cabang atletik lompat jauh bermula dari hal-hal, tentunya masih banyak fakrot-faktor yang lain yang dapat mencapai olahraga tersebut.

Lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Purnomo dan Dapan (2011: 96) menyebutkan ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu: 1) gaya jongkok *(sail style*), 2) gaya menggantung *(hang style)*, dan 3) gaya berjalan di udara *(hitch kick style*). Sedangkan menurut Carr (2003:135) ada dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh yaitu teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara).

Mencapai prestasi yang baik dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih popular dengan kondisi fisik, 2) unsur teknik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu unsur teknik, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah teknik, di samping penguasaan fisik, taktik dan kemampuan mental.

Jelaslah kiranya bahwa latihan yang terprogram sangat diperlukan. Oleh karena itu dengan adanya latihan-latihan yang rutin akan lebih mudah bagi seorang atlet lompat jauh untuk memperoleh prestasi. Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik dimana setiap atlet lompat jauh harus mempunyai speed dan power, Carr (2003: 135) menyatakan bahwa persyaratan lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan meloncat dan atlet tidak perlu harus melakukan teknik menendang untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Kecepatan dalam lompat jauh yang dimiliki seorang atlet pelompat

sangatlah diperlukan, karena sangat menentukan dari hasil lompatan yang dicapai oleh atlet tersebut. Selain harus memahami teknik-teknik di atas, untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal seorang atlet lompat jauh dituntut untuk mempunya kecepatan yang sangat baik. Karena kecepatan sangat diperlukan oleh atlet lompat jauh pada saat melakukan teknik awalan, apabila atlet tersebut mempunyai kecepatan yang baik, maka atlet tersebut dapat melakukan teknik awalan dengan baik dan bisa mencapai hasil lompatan yang maksimal pada saat melakukan lompatan. Oleh karena itu kecepatan merupakan sebagai salah satu komponen fisik yang sangat berperan dalam meraih prestasi yang maksimal dalam lompat jauh.

Selain kecepatan sebagai komponen fisik yang sangat berperan dalam menciptakan prestasi optimal dalam lompat jauh, kelentukan (*flexibility*) juga merupakan faktor penting. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit. Kelentukan sangat diperlukan dalam lompat jauh, terlebih pada lompat jauh gaya menggantung. Karena pada teknik lompat jauh gaya menggantung, seorang atlet lompat jauh dituntut untuk mempunyai kelentukan badan yang sangat baik, hal ini dikarenakan pada saat teknik tahap melayang di udara pada lompat jauh gaya menggantung, untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal seorang atlet harus melentukkan badan ke arah lompatan. Apabila atlet tidak mempunyai tingkat kelentukan badan yang baik, maka atlet tersebut akan sangat sulit untuk mendapatkat hasil lompatan yang maksimal. Oleh karena itu, jelas kiranya bahwa kelentukan sangat diperlukan bagi seorang atlet lompat jauh untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian dengan judul: "Hubungan Kecepatan Lari dan Kelentukan terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016".

II METODE

1. Teknik penelitian

Penelitian ini menggunakan metode diskriptif analisis. Disebut diskriptif karena penelitian ini memberikan gambaran sesuai apa adanya tentang hubungan kecepatan lari dan kelentukan terhadap prestasi

lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini bertolak pada konsep teori tertentu, konsep ini dijabarkan untuk mendukung batasan operasional pemecahan kedalam variabel dan hipotesis kemudian dikembangkan alat ukur atau instrumen penelitian.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ada 2 yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Kedua pendekatan ini memiliki ciri khas masing-masing. Ciri tersebut meliputi metode penelitian, jenis dan sumber data, serta teknik analisa data. Data kuantitatif adalah data yang dipaparkan dalam bentuk angka-angka. Data kualitatif adalah data yang disajikan dalam bentuk kata-kata yang mengandung makna. Contohnya: seperti persepsi konsumen terhadap botol air minum dalam kemasan, anggapan para ahli terhadap psikopat dan lain-lain. Berdasarkan uraian di atas, maka pendekatan penelitian ini akan lebih tepat menggunakan analisis data kuantitatif karena data yang akan diperoleh berupa angka atau numerik.

3. Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006: 130) adalah keseluruhan subyek penelitian. Hal ini senada dengan Furchan dalam Taniredja dan Mustafidah (2011: 33) bahwa populasi adalah semua anggota sekelompok orang kejadian/objek yang telah dirumuskan secara jelas. Jumlah populasi siswa putra SMA Muhammadiyah Kediri dalam penelitian ini sebanyak 120 siswa.

4. Sampel

Sampel menurut Arikunto (2006: 131) adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Juga menurut Arikunto (2006: 134) apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, tetapi jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik random sampling. Menurut Taniredja dan Mustafidah (2011: 35) Random sampling adalah acak, serampangan, tidak pandang bulu, objektif sehingga seluruh elemen populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel populasi.

Merujuk dari teori tersebut di atas peneliti akhirnya mengambil sampel 25% dari jumlah populasi di sekolah yang diteliti secara acak (random sampling). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30

siswa siswa putraSMA Muhammadiyah Kediri.

5. **Teknik pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian melalui teknik langsung atau teknik observasi langsung. Teknik observasi langsung adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standart lain untuk keperluan tersebut.

a. Alasan menggunakan observasi lansung adalah:
   1) Pengamatan digunakan untuk penelitian dan telah direncanakan secara sistematik.
   2) Pengamatan berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah direncanakan.
   3) Pengamatan tersebut dicatat secara sistematis dan dihubungkan dengan proposisi umum dan bukan dipaparkan sebagai suatu set yang menarik perhatian saja.
   4) Pengamatan dapat di cek dan dikontrol atas validitas dan realibilitas.

b. Prosedur yang ditempuh dalam penelitian
   1) Merupakan alat evaluasi yang bersifat cheklist
   2) Menentukan waktu mengadakan observasi
   3) Mengumpulkan data yang diperoleh

c. Keuntungan menggunakan metode observasi langsung
   1) Dengan pengamatan langsung, tedapat kemungkinan untuk mencatat hal-hal, perilaku, pertumbuhan, dsb. Sewaktu kejadian tersebut berlaku atau sewaktu perilaku tersebut terjadi. Dengan pengamatan data yang langsung dikenai perilaku yang tipikal dari obyek dapat dicatat segera dan tidak menggantungkan data dari ingatan seseorang.
   2) Pengamatan langsung dapat memperoleh data dari subyek baik yang tidak dapat berkomunikasi secara verbal atau yang tak mau berkomunikasi secara verbal.

d. Kelemahan menggunakan metode observasi langsung
   1) Diperlukan waktu yang lama untuk memperoleh pengamatan langsung terhadap satu kejadian.
   2) Pengamatan terhadap suatu fenomena yang lama tidak

dapat dilakukan secara langsung.

3) Ada kegiatan-kegiatan yang tidak mungkin diperoleh datanya dengan pengamatan.

6. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data yang diperoleh dari tes dan pengukuran digunakan formula 3 sebagai berikut.

1. Rumus untuk mencari rata-rata (mean) Sugiono (2000:14)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan : M : Rata-rata hitung

∑X : Jumlah dari tiap-tiap variabel

N : Jumlah sampel

2. Rumus untuk mencari simpangan baku (SD=Standar Deviasi)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

Keterangan: SD : Standar Deviasi

$\sum X$: Jumlah Nilai

N : Jumlah sampel/pengamatan

3. $T - score = 50 + 10\left[\frac{x-\bar{x}}{SD}\right]$Rumus mencari T-skor

Keterangan: T-score : Skor T yang dicari

X : Skor yang dicapai seseorang

M : Nilai rata-rata

S : Simpangan baku

4. Rumus untuk mengetahui koefisien korelasi variabel X dan Y

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x).(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x^2).n(\sum y^2) - (\sum y)^2}$$

Keterangan: r_{xy} : koefisien korelasi variabel x dan y

n : jumlah sampel

x : jumlah variabel x

y : jumlah variabel y

x^2 : jumlah kuadrat dari masing-masing variabel y

y^2 : jumlah kuadrat darimasing-masing variabel y

$(x)^2$: kwadrat jumlah variabel x

$(y)^2$: kwadrat jumlah variabel

5. Rumus untuk menghitung tingkat koefisien korelasi antara variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat:

$$rx12y = \sqrt{\frac{(a1.\sum x1y) + (a2\sum x2.y)}{\sum y2}}$$

6. Mencari F regresi:

$$freg = \frac{r2(n-m-1)}{m(1-r2)}$$

Keterangan:

F : Harga F regresi

R : koefisien korelasi

M : jumlah predictor

N : jumlah responden

1 : angka konstan

III HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

1. Berdasarkan hasil pengetesan $R_{x_1 y}$ tentang "Hubungan antara kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung", dapat diketahui bahwa r-hitung (0,365) lebih besar dari r-tabel (± 0.463 dan ± 0.361). Hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016".
2. Berdasarkan hasil pengetesan $R_{x_2 y}$ tentang "Hubungan antara kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung", dapat diketahui bahwa r-hitung (0,646) lebih besar dari r-tabel (± 0.463 dan ± 0.361). Hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016".
3. Berdasarkan hasil pengetesan $R_{x_{12} y}$ tentang "Hubungan antara kecepatan lari dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung", dapat diketahui bahwa r-hitung (0,374) lebih besar dari r-tabel (± 0.463 dan ± 0.361). Hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara kecepatan lari dan kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016".

Simpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka simpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian adalah sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016.
2. Ada hubungan antara kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016.

3. Ada hubungan antara kecepatan lari dan kelentukan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Kediri Tahun 2016.

IV DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Car, A. Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

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

Kirani, Sava. 2009. *Komponen-Komponen Fisik Pada Olahraga*. tersedia: http://savakirani.blogspot.com/2009/06/komponen-kompenen-fisik-pada-olahraga.html. Diunduh 9 September 2012.

Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Ryanceetoz. 2011. *Pengertian Dan Definisi Dalam Olahraga*. tersedia: http://ryanceetoz-gfmblog.blogspot.com/2011/03/pengertian-dan-definisi-dalam-olahraga.html.

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

Sukiri. 2004. *Gerak Dasar Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Wahyuni dkk. 2009.. *Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP dan MTs 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.