HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL LOMPATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN PEAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.P.d) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

PUTRA RAHAYU EKO HADI SISWANTO
NPM : 11.1.01.09.1097

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

PUTRA RAHAYU EKO HADI SISWANTO
NPM : 11.1.01.09.1097

Judul :

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL LOMPATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN PEAJARAN 2015/2016

Telah Disetujui Oleh Pembimbing untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal:.....

Pembimbing I	Pembimbing II
WasisHimawanto, M.Or	**Puspodari M.pd**
NIDN.0723128103	NIDN.0709059001

ii

Skripsi oleh:

PUTRA RAHAYU EKO HADI SISWANTO

NPM : 11.1.01.09.1097

Judul :

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL LOMPATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan panitia ujian/sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

PadaTanggal:.....

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto M.or
2. Penguji I : Septianing Lusianti M.pd
3. Penguji II : Puspodari M.pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL LOMPATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN PEAJARAN 2015/2016

Putra Rahayu Eko Hadi Siswanto
11.1.01.09.1097
Fak - Penjaskesrek
Wasis Himawanto, M.Or dan Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

PUTRA RAHAYU EKO HADI SISWANTO : Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kecepatan, dan Kelentukan Terhadap Hasil Lompatan Cabang Olahraga Atletik Dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016, Skripsi, Penjaskes, FKIP UNP Kediri 2015.

Penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mencari jawaban atas masalah ada tidaknya hubungan antara power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan terhadap hasil lompat jauh. Sejalan dengan tujuan peneliti ini, maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode asosiatif yang bersifat berhubungan antara tiga variabel, yaitu menerapkan hubungan antara variabel bebas yang meliputi power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan, variabel terikat yaitu hasil lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra VII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016, sedangkan untuk menentukan jumlah sampel diadakan pemilihan dengan acak atau random sampling yang akhirnya ditentukan 35 siswa putra kelas VII.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,9756.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,9769.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,9442.
4. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan dengan hasil lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,8185.

Kesimpulan dengan melihat analisa hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan berhubungan dengan hasil lompat jauh. Sedangkan saran dari penulis adalah sebagai berikut : "*Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang atletik nomor lompat jauh dibutuhkan khususnya pada power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan tarhadap hasil lompat jauh*".

Kata Kunci

Power Otot Tungkai, Kecepatan, Kelentukan, dan Hasil Lompat jauh

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan sesuai dengan fungsi masing-masing. Sampai saat ini olahraga kian meluas dan berkembang cukup pesat diseluruh dunia tidak terkecuali pada daerah yang sedang menghadapi konflik. Menyentuh dan disentuh bidang-bidang lain seperti: pendidikan, ekonomi, politik, sosial budaya, psikologi, sosiologi, fisiologi dll.

Telah menjadi pendapat umum bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pada awalnya teori pendidikan jasmani menggunakan istilah "Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani", karena pendidikan jasmani dianggap tidak memenuhi syarat sebagai ilmu yang dapat berdiri sendiri oleh karena proses dan isi pendidikan jasmani pun tidak jelas atau belum dirumuskan. Hal ini mungkin saja dapat terjadi, sebab yang terlihat pada seorang guru pendidikan jasmani pada waktu mengajar. Guru pendidikan jasmani tersebut hanya mengajar olahraga seperti senam, sepakbola, voli dan bermain. Berkaitan dengan masalah ini, D. Siedentop, J. Herkowits, dan J. Rink (1984) mengutarakan, bahwa batasan dan pengertian pendidikan jasmani bukan tak berubah. Selanjutnya mereka menceritakan juga, bahwa pada suatu saat di Amerika Serikat, pendidikan jasmani pada umumnya terdiri dari kondisi fisik, dan merupakan dari profesi *medical and health*.

II. METODE

Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu :Hubungan antara power otot tungkai, kecepatan dan kelentukan terhadap hasil lompatan cabang olahraga atletik dalam nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelasVII MTS MA'ARIF SRENGAT BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016.

Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari empat variabel yang masing-masing 3 variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y). Adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu :

1. Power otot tungkai yang dilambangkan X_1
2. Kecepatan yang dilambangkan dengan X_2
3. Kelentukan yang dilambangkan dengan X_3
4. Hasil lompatan lompat jauh yang dilambangkan dengan Y

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah mengumpulkan data dan menganalisisnya, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh taraf signifikan, karena korelasi power otot tungkai dengan hasil lompat jauh menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,9756.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh taraf signifikan, karena korelasi kecepatan dengan hasil lompat jauh menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,9769.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh taraf signifikan, karena korelasi kelentukan dengan hasil lompat jauh menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,9942.
4. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan dengan hasil lompat jauh pada taraf 0,05 sebesar 0,8185.

IV. DAFTAR PUSTAKA

D. Siendentop J. Herkowits, & J. Rink.2014.Teori *Pendidikan Jasmani*.Bandung:Penerbit Nuansa.

Sugiyono.(2010).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung:Afabeta

Arikunto, Suharsimi.1992.Prosedur *Penelitian Suatu Pendekatan*

Harsono.1998.Coaching dan Aspek-Aspek *Psikologis dalam Coaching*.jakarta:CV.Tambak Kusuma

Jarver, *Jess.2008.Belajar dan Berlatih Atletik*.Bandung:Pionir Jaya

Johnson, Barry L dan Jack K Nelson.!969.*Pratical Measurement for Evalutioan in Physical Education*.Minneapollis:Burgess Publishing Company

Kirkendal, Don R, Joseph J.Gruber dan Robert E.Johnson.1980.Measurement and Evalution For Phiysical Educators.USA:Wm.C.Brown Company Publishers

Nur Hasan.1988.Diktat.Tes dan *Pengukuran Pendidikan Olahraga*.Bandung:FPOK IKIP

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

Sholihudin , Ahmad, Sukintika dan MathoriA. Elwa.2004.Teori *PendidikanJasmani*.Bandung:Nuansa

Siedentop, Daryl and Herkowitz Jasqueline.(1984).*Elementary Physical Education Methods*.New Jersey:Hall,Inc.Englewood Cliffs

*Undang-Uamdang Sistem pendidikan indonesia No.2 .Tahun 1989 Tentang sistem pendidikan nasional. 1990.*Jakarta:PT Armas Duta Jaya

Wilmore, Jack H, C.Harmon Brown and James A.Davis.1997.*The Marathon:Phesiological, Medical Epidemiologi , And Phesiological Studies Pages 764-776 Volume 301 Oktober 1997 . New York*:Annales Of The New York Academy Of Sciences