HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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 :

SYAIFUDIN ILHAM

NPM : 11.1.01.09.1168

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SYAIFUDIN ILHAM
NPM: 11.1.01.09.1168

Judul:

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Skripsi ini disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 12 maret 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Drs. Sugito, M.Pd**
NIDN : 0015066801	**NIDN : 0004086001**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SYAIFUDIN ILHAM
NPM: 11.1.01.09.1168

Judul:

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal: 06 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

UNIVERSITAS NUSANTARA FKIP KEDIRI

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

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SYAIFUDIN ILHAM
NPM : 11.1.01.09.1168

FKIP – Penjaskesrek
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (2) Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (3) Hubungan antara fleksibilitas togokdan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes fleksibilitas togok dengan *sit and reach*, tes panjang tungkai dengan *antropometer*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompat jauh gaya *schnepper*. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk fleksibilitas togok yaitu sebesar 0,908, untuk panjang tungkai yaitu sebesar 0,994. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,947, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas togok dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Simpulan penelitian : Ada hubungan antara fleksibilitas togok dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah (1) Upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya*schnepper* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan fleksibilitas togok dan panjang tungkai dan menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar sehingga kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* lebih baik.(2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya *schnepper*.

Kata kunci: Fleksiblitas togok, panjang tungkai, lompat jauh gaya *schnepper*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, di mana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Sugiyanto (1993:24-25), berpendapat bahwa: "Belajar gerak berlangsung secara bertahap atau tidak langsung jadi, belajar gerak dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan secara otomatis ".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa hasil belajar yang diperoleh siswa merupakan hasil dari proses belajar gerak, tidak seperti halnya prestasi yang diperoleh dari latihan olahraga prestasi, dalam olahraga prestasi telah diterapkan prinsip-prinsip latihan, hal ini hanya mungkin dilaksanakan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK PGRI 3 Kediri dilaksanakan satu minggu sekali, cabang olahraga yang diekstrakurikulerkan meliputi sepakbola, renang dan atletik. Cabang atletik yang diekstrakurikulerkan meliputi nomor lari, lempar dan lompat, nomor-nomor tersebut diekstrakurikulerkan karena banyak siswa yang masih kesulitan dalam melakukan teknik gerak secara benar sehingga mengurangi prestasi yang diharapkan. Hal lain yang ikut mendorong adanya ekstrakurikuler cabang atletik juga disebabkan adanya program evaluasi dari tingkat Kecamatan yaitu Ujian Ketangkasan Atletik (UKA), yang wajib dilaporkan satu tahun sekali.

Cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri empat nomor utama yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari sambung, dan lari cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat jauh, lompat jangkit, lompat jauh galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam nomor lompat diajarkan beberapa macam gaya yaitu gaya jongkok *(sit down in the air)*, gaya berjalan di uadara *(walking in the air)* dan gaya menggantung *(schnepper)*. Lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan dalam pendidikan jasmani sebelum mempelajari gaya lainnya, karena lompat jauh gaya menggantung lebih sederhana dan mudah. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara membentuk sikap melenting. Dari ketiga gaya inilah yang membedakan gaya dalam lompat jauh.

Pada nomor lompat yang diekstrakurikulerkan di SMK PGRI 3 Kediri yaitu lompat jauh gaya *schnepper*. Secara teknik kemampuaan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswi putri peserta ekstrakurikuler SMK PGRI 3 Kediri cukup baik, namun demikian kalau dilihat dari kemampuan hasil lompatannya masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Memang tidak hanya faktor teknik saja yang dapat menentukan prestasi terbaik seorang atlet, masih banyak unsur penting yang dapat mendukung dalam upaya peningkatan prestasi seperti faktor kondisi fisik dan latihan yang sistematis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Suharno HP. (1983:2-4) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menentukan prstasi maksimal meliputi:

1. Faktor indogen meliputi: kesehatan fisik dan mental yang baik, bentuk tubuh dan proporsi tubuh, kondisi dan kemampuan fisik, penguasaan teknik yang sempurna, menguasai masalah tatik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan jiwa.
2. Faktor eksogen meliputi: Coach (pelatih), asisten coach, trainer, tempat, alat perlengkapan, keuangan, organisasai, lingkungan, partisipasi Pemerintah, metode dan sistem latihan.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka faktor kemampuan fisik seperti kekuatan, power, kecepatan, keseimbangan, kelentukan termasuk bentuk tubuh dan proporsi tubuh seperti panjang

tungkai adalah merupakan faktor yang dapat memberikan sumbangan terhadap hasil lompat jauh gaya *schnepper*.

Fleksibilitas togok diduga berberan pada saat seorang atlet tersebut melewati mistar, karena fleksibilitas togok yang lentur mempermudah seorang atlet untuk memposisikan tubuhnya saat terbang dan juga saat jatuh.

Faktor atlet (siswa) memiliki prosentase yang lebih besar dibandingkan dengan faktor lainnya. Faktor dari atlet (siswa) tersebut sangat kompleks seperti: proporsi tubuh yang ideal, motivasi, semangat latihan, kesungguhan latihan dan lain sebagainya. Proporsi tubuh yang ideal sangat penting dalam usaha mencapai prestasi yang tinggi, karena setiap cabang olahraga menuntut proporsi tubuh yang ideal sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari. Pada umumnya seorang atlet lompat harus memiliki proporsi tubuh yang tinggi, atletis dan disertai otot- otot yang kuat. Proporsi tubuh yang tinggi sudah barang tentu diserta segmen-segmen tubuh yang panjang seperti lengan dan tungkainya. Tungkai yang panjang sangat mendukung dalam lompat jauh gaya *schnepper*. Karena tungkai yang panjang memiliki jangkauan atau langkah yang lebih panjang dibandingkan dengan tungkai yang pendek. Oleh karena itu, seorang pelompat yang memiliki tungkai panjang harus mampu dimanfaatkan pada teknik yang tepat dalam lompat jauh gaya *schnepper*. Tungkai yang panjang harus dimanfaatkan pada saat posisi akan mendarat. Pada saat akan mendarat tersebut, tungkai harus dijulurkan lurus ke depan agar dapat mendarat sejauh mungkin.

Fleksibilitas togok diduga berperan pada saat seorang atlet tersebut melentingkan badan, karena fleksibilitas togok yang lentur mempermudah seorang atlet untuk memposisikan tubuhnya saat terbang dan juga saat jatuh. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan lompat jauh seperti panjang tungkai sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Panjang tungkai berperan pada lompat jauh gaya *schnepper* terutama pada saat menumpu untuk melompat. Pada saat gerakan menumpu untuk menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat

agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu melompat kedepan dengan baik. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Berdasarkan uraian diatas diduga fleksibilitas togok dan panjang tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes fleksibilitas togok dan kekuatan otot tungkai dengan kemamuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat jauh gaya *schnepper*. Adapun judul penelitian ini adalah "Hubungan Fleksibilitas Togok Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015/2016".

II. METODE

1. Teknik

   Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan penelitian

   Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1) Hubungan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016

Dalam lompat jauh pada saat melakukan tolakan untuk melompat harus mempunyai keluwesan pada saat melompat dan melenting agar jarak yang dihasilkan semakin jauh, dengan kelentukan togok yang dimiliki sedikit banyak akan mempengaruhi hasil pada

saat melompat untuk mencapai jarak yang jauh.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

2) ***Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016***

Dalam lompat jauh panjang tungkai dapat difungsikan sebagai ayunan saat berlari, selain itu juga berfungsi pada saat menumpu saat menolak dan ayunan saat diudara. Tetapi ada hal lain selain kegunaan diatas yang tidak kalah pentingnya yaitu dapat menghemat energi tenaga pada saat bermain. Seperti yang dikatakan bunyi pengungkit II dalam hukum Newton tentang kerja pengungkit, yaitu semakin besar gaya yang dihasilkan maka energi yang dibutuhkan akan sedikit.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada sisiwa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan kenyataan yang terjadi pada saat penelitian diharapkan upaya untuk dapat meningkatkan kemampuan berlari saat awalan dan ayunan dengan memanfaatkan panjang tungkai secara efektif pada saat berlari.

3) ***Hubungan Fleksibilitas Togok dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper pada Siswa Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016***

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa fleksibilitas togok dan panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Adanya hubungan fleksibilitas togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* karena dengan mempunyai kelentukan togok yang baik maka akan sedikit banyak akan membantu pelompat untuk melenting pada saat melayang diudara dan untuk mendorong tubuh jauh kedepan.

Adanya hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* karena dengan panjang tungkai memungkinkan kita pada saat melakukan awalan lari dan menghasilkan lompatan yang jauh pula. Hal ini diperkuat oleh bunyi pengungkit II pada hukum Newton yang menyatakan semakin panjang pengungkit semakin besar gaya yang dihasilkan. Sehingga saat melakukan pukulan diharuskan memaksimalkan panjang tungkai yang dimiliki.

Dengan kondisi yang sedemikian gerakan pada saat melakukan lompat jauh gaya *schnepper* sangat berpengaruh sekali dalam bertanding dan komponen kondisi fisik dan teknik, maka hal tersebut perlu diperhatikan agar hasil lompatan dapat optimal dengan menggabungkan semua komponen kondisi tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh untuk mencapai hasil yang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara fleksibilitas togok sebesar 0,908 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan antara panjang tungkai sebesar 0,944 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan antara fleksibilitas togok dan panjang tungkai sebesar 0,947 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Anspaugh, JD. Hamrick, MH. Rosato, FD. 1994. *Wellness: Concepsts and Applications*. St. Louis: Mosby Year Book. Inc.

Bloomfield, J. Ackland, T.R, and Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and* Biomecanics *in Sport*. Victoria: Blackwell Scientific Publication.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Evelyn Pearce. 1999. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

Jes Jerver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung: CV. Pionir Jaya.

_____ 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

M. Furqon H. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga*. Surakarta: Program Studi Umum Keolahragaan Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret.

Mulyono B. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

_____ 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Sarwono. 1999. *Laporan Penelitian Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-* Pliometrik, *Berat Badan dan Waktu Reaksi terhadap Kelincahan*.. Surakarta: FKIP UNS Press.

Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.

Sudarminto. 1995. *Biomekanika I*. Surakarta: UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. 1999. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik.* Jakarta:

Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.