HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII MTs NEGERI KEBONAGUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan RekreasiPada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

ANJAR WAHONO
NPM: 11.1.01.09.1271

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASIFAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

Anjar Wahono
NIM: 11.1.01.09.1271

Judul:

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII MTs NEGERI KEBONAGUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia ujian/sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 31 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd**

Skripsi oleh:

ANJAR WAHONO
NIM: 11.1.01.09.1271

Judul:

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII MTs NEGERI KEBONAGUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd
3. Penguji II :Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr.HJ. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII MTs NEGERI KEBONAGUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

ANJAR WAHONO
NPM. 11.1.01.09.1271
FKIP - PJKR
Anjar.ww600@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Anjar Wahono. Hubungan *Power* Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas VIII MTs Negeri Kebonagung Tahun Pembelajaran 2014/2015, **Skripsi, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, FKIP UNP Kediri, 2015**.

Kata kunci: *power* tungkai, prestasi lompat jauh siswa MTs.

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa MTs Negeri Kebonagung kelas VIII prestasi yang dihasilkan belum maksimal karena cara pengajaran yang dilakukan belum memenuhi standart untuk olahraga lompat jauh yang seharusnya karena belum dengan cara-cara yang benar. Permasalahan penelitian ini adalah: apakah ada hubungan *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung Tahun Pembelajaran 2014/2015?

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung Tahun Pembelajaran 2014/2015. Metode penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan deskriptif korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *vertical jump test* dan lompat jauh serta dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 28 responden dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini sudah *valid* dan *reliabel*, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,56. Teknik analisis data instrumen menggunakan rumus *product* dan *cronbach alpha* serta korelasi melalui uji prasyarat normalitas, homogenitas dan linearitas. Analisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17.0 for Windows*. Tingkat signifikansi ditentukan 5%.

Hasil penelitian dari 28 subjek siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung menunjukkan bahwa tes *power* otot tungkai siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $2.468 \leq X < 2.3898$. Sedangkan tes lompat jauh siswa adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $74.99 \leq X < 77.51$. Berdasarkan uji korelasi didapatkan bahwa ada hubungan antara *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh. Hasil korelasi diperoleh rhitung sebesar (0,688 > 0,374) pada N = 28 dengan nilai probabilitas 0,00 (0,000 < 0,01). Hal itu membuktikan adanya hubungan signifikan/positif antara *power* tungkai terhadap lompat jauh siswa dan sangat kuat, sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dari lokasi penelitian yang berbalik arah dengan hasil analisis data

.

I. PENDAHULUAN

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

> Menurut Hasan (2005:92),” Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan manusia, karena didalam kehidupan manusia hal yang paling penting dan tidak dapat diabaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup”.

Hal yang seharusnya dilakukan oleh guru adalah mengetahui kemampuan dari siswa tentang *power* tungkai dan kemampuan lompat jauh dari muridnya. Permasalahan lainnya yang timbul adalah prestasi dari siswa putra dan putri berbeda jauh hal ini disebabkan karena antara anak putra maupun putri mempunyai kelebihan dan kekurangan. Dari anak putri memang ada yang mampu menguasai namun tidak sebanyak anak putra hal ini di sebabkan karena siswa putri lebih malas dan selain itu mereka juga mempunyai kekurangan yaitu ketika mereka sedang mengalami datang bulan hal inilah yang mengakibatkan bnyaknya perbadaan prestasi antara siswa putra dan putri. Kekuatan otot tungkai dari masing-masing anakpun banyak perbedaan dan hal itulah salah satu permasalan yang belum dapat terpecahkan sampai saat ini di MTs N Kebonagung.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi lompat jauh dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) tungkainya. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII MTs N KEBONAGUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015”.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 58) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Sesuai dengan penelitian ini yaitu "Hubungan *Power* Otot Tungkai Terhadap Perestasi Lompat Jauh Siswa Kelas Viii Mts N Kebonagung Tahun Pembelajaran 2014/2015". Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas (X) dan prestasi lompat jauh sebagai variabel terikat (Y).

1. Variabel bebas atau *independen variable* (X) yaitu kekuatan otot tungkai

   Power otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan merupakan aspek penting pada olahraga yang banyak menggunakan tungkai khususnya cabang lompat jauh, *power* otot tungkai banyak memberikan sumbangan untuk seseorang dapat melompat dengan jauh terutama pada saat tolakan, otot-otot tungkai akan berkontraksi memberikan dorongan yang besar.
2. Variabel terikat atau *dependen variable* (Y) yaitu terdiri dari prestasi dalam melakukan permainan lompat jauh, yang khususnya dalam gaya jongkok. Yang dimaksud dengan gaya jongkok dalam nomor lompat jauh, dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengn keras dan kuat auyunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.
3. Menurut Sugiyono (2009:12), "Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan data berbentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik". Rancangan penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X = kekuatan otot tungkai), dan satu variabel terikat (Y = prestasi lompat jauh).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan uji hipotesis hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa-siswi MTs Negeri Kebonagung yang terdapat pada lampiran 3 disajikan rangkumannya sebagai berikut:

Tabel 4.14
Korelasi Product Moment

Correlations

		Power Otot Tungkai	Shooting Dalam Sepak Bola
Power Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	.688**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	28	28
Shooting Dalam Sepak Bola	Pearson Correlation	.688**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	28	28

Correlations

		Power Otot Tungkai	Shooting Dalam Sepak Bola
Power Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	.688**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	28	28
Shooting Dalam Sepak Bola	Pearson Correlation	.688**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	28	28

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada hubungan hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh terdapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,688 dengan probabilitas (*sign*) sebesar 0,000. Nilai ini lebih besar dari *r* tabel (0,688 > 0,374) pada taraf signifikansi 5% dan nilai probabilitas lebih kecil dari 0,00 (0,000 < 0,01). Pengujian secara statistik pada penelitian ini dilakukan pada hipotesis alternatif yang berbunyi "*Ada hubungan yang positif dan signifikan antara power otot tungkai terhadap lompat jauh siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonangung tahun pembelajaran 2014/2015*". Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan komputer program *SPSS Version 17.0 for Windows*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa koefisien r_{hitung} sebesar 0,688 dan nilai r_{tabel} = 0,374. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai r_{hitung} adalah:

1. Jika nilai r_{hitung} > 0,374 maka H_a diterima.
2. Jika nilai r_{hitung} < 0,374 maka H_0 ditolak.

Dari tabel uji hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa korelasi antara *power* otot tungkai dengan *lompat jauh* dapat diterima pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu harga r_{hitung} dari hasil analisis korelasi *Product Moment* adalah 0,688 maka: ***Ha diterima***. Jadi secara nyata kedua variabel berkorelasi. Tidak ada tanda negatif (–) pada hasil koefisien r maka hal itu menandakan kedua variabel berkorelasi positif (+) atau searah. Tingkat korelasinya juga sangat kuat, yaitu koefisien r_{tabel} = 0,374.

Pembahasan

1. Tingkat *Power* Otot Tungkai Kelas VIII MTs Negeri Kebonagung

Skor mean sebesar 2,325 kemudian dibandingkan dengan acuan konversi skala lima tersebut maka dapat disimpulkan tes *power* otot tungkai siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval 2.468 ≤ X < 2.3898.

Tingkat hasil tes *power* otot tungkai siswa-siswi kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 memiliki tingkat antusias mengikuti kegiatan latihan *power* otot tungkai serta teknik-tekniknya dengan lompat jauh siswa masuk kategori yang ***sedang***.

Ismaryanti (2006: 111) mengatakan: "Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal". Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cidera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan factor utama untuk mencapai prestasi optimal.

1. Dari uraian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: a. Prestasi lompat jauh seseorang dipengaruhi oleh struktur biologis, atau lebih di kenal dengan *antropometri* tubuh, dalam hal ini panjang tungkai, 2) Prestasi lompat jauh juga ditentukan oleh faktor kekuatan dalam hal ini menekankan pada kekuatan dalam hal menekankan pada kekuatan tungkai, 3) Prestasi lompat jauh juga ditentukan oleh faktor dan pembinaan secara dini. Kekuatan tungkai sangat berpengaruh terhadap tendangan jarak jauh, karena dengan kekuatan otot seorang pemain akan dapat melakukan tendangan jarak jauh yang baik dan efisien.
2. Latihan-latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan adalah latihan-latihan tahanan. Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. Dengan kekuatan seorang pemain sepak bola akan dapat menendang lebih jauh.

3. **Tingkat Lompat Jauh Kelas VIII MTs Negeri Kebonagung**

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.13 dapat diketahui bahwa skor mean sebesar 76,25 kemudian dibandingkan dengan acuan konversi skala lima tersebut maka dapat disimpulkan tes lompat jauh siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu barada pada konversi interval $74.99 \leq X < 77.51$.

Tingkat lompat jauh siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 memiliki tingkat antusias mengikuti atletik lompat jauh dan teknik-tekniknya yang masuk kategori ***sedang***. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat hasil latihan *power* tungkai sangat berpengaruh terhadap lompat jauh siswa. Hal ini dikatakan pemahaman konsep tentang teknik bagaimana melatih otot lengan

kita saat akan melaksanakan kegiatan yang ada hubungannya dengan olahraga.

Menurut Djumidar (2005: 12.40) "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi".

4. **Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII MTs Negeri Kebonagung**

Hasil analisis korelasi hubungan *power* otot tungkai dengan *lompat jauh* siswa MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa koefisien r_{hitung} sebesar 0,688 dan nilai r_{tabel} = 0,374. Harga koefisien korelasi antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh dapat diterima pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu harga r_{hitung} dari hasil analisis korelasi *Product Moment* adalah 0,688 maka: ***Ha diterima***. Secara nyata kedua variabel berkorelasi dan dapat diberlakukan pada populasi di mana sampel.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap *prestasi lompat jauh* siswa kelas VIII MTs Negeri Kebonagung tahun pembelajaran 2014/2015 sebesar 0,688 dibandingkan dengan N =28 r_{tabel} = 0,374. Dengan demikian, hipotesis nihil ditolak, hipotesis alternatif diterima.
2. Hubungan *power* tungkai terhadap *prestasi lompat jauh* tersebut dapat dilihat dari koefisien skor dari 0,46 menjadi 0,688 yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

V. Abin Syamsuddin Makmun (2003). *Psikologi kependidikan*. Bandung: Rosdakarya.

VI. Depdikbud. (2002). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Tentang Standar Isi*. Jakarta: Depdikbud.

VII. Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah (1999). *Pengelolaan pengujian bagi guru mata pelajaran*. Pedoman pendidikan.

VIII. Djamarah, Syaiful Bahri (2012). *Prestasi belajar dan kompetensi guru*. Usaha Nasional: Surabaya.

IX. Ismaryati (2009). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakata.

X. Mardiana, Ade (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: UT

XI. M.Sajoto (2005). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price

XII. Sears, Freedman, Peplau (2009). *Psikologi social*. Jakarta: Erlangga.

XIII. Suharsimi Arikunto (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

XIV. Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

XV.

XVI. Supandi. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.

XVII.

XVIII. Sukardjo (2006). *Evaluasi pembelajaran*. Diktat mata kuliah evaluasi pembelajaran program Pascasarjana program studi Teknologi Pembelajaran. Tidak diterbitkan.

XIX.

XX. Sukirman (2007). *Matematika*. Jakarta: Universitas Terbuka

XXI. Syarifudin Aip. (1995). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud

XXII. Tulus (2004). *Peran Disiplin Pada perilaku dan prestasi belajar*. Grasindo: Jakarta.

XXIII.

XXIV. Travers. P.D, Rebore R.W (2000). *Foundations of education becoming a teacher*. Englewod Cliffs. New Jersey: A Simon & Schuster Company.

XXV.

XXVI. Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 20 tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*.

XXVII.

XXVIII. Yamin Martinis (2009). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta.

XXIX.

XXX. Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin. (2007). *Ilmu Kepelatihan dasar*. Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

XXXI.

XXXII. Yusufhadi Miarso (2004). *Menyemai benih teknologi pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.