HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS XI TKR SMK N I DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :
DWI IRAWAN
NPM: 11.1.01.09.1289

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

Skripsi oleh:

Dwi Irawan

NIM: 11.1.01.09.1289

Judul:

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS XI TKR SMK N I DONOROJO TAHUN PELAJARAN 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**

ii

Skripsi oleh:

Dwi Irawan
NIM: 11.1.01.09.1287

Judul:

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS XI TKR SMKN I DONOROJO TAHUN PELAJARAN 201402015

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

iii

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN PRESTASI PRESTASI LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS XI TKR SMK N I DONOROJO TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

DWI IRAWAN
NPM: 11.1.01.09.1289
FKIP – PJKR
Dwisagetarius@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DWI IRAWAN: Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Prestasi Lompat jangkit Siswa Putra Kelas XI TKR SMK N I DONOROJO Tahun Pelajaran 2014/2015, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP, Kediri, 2015.

Kata Kunci: Faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa putra kelas XI di SMK Negeri I Donorojo.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti. Bahwa pembelajaran atletik khususnya lompat jangkit masih membutuhkan metode yang lebih baik guna mendapatkan prestasi yang maksimal, dengan penelitian ini diharapkan mampu merubah prestasi lompat jangkit menjadi lebih baik.

Permasalan penelitian ini adalah (1) Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jangkit pada siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO tahun pelajaran 2014/2014. (2) Penelitian ini menggunakan metode survey dengan melakukan observasi dan melakukan tes dan pengukuran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan siswa putra kelas XI di SMK N I Donorojo. Dalam penelitian ini ada tiga factor yang dapat mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yakni faktor yang terdapat dalam diri siswa (faktor internal), faktor yang dating dari luar (faktor eksternal) dan faktor dari pendekatan belajar dari siswa itu sendiri.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Hubungan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jangkit siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO tahun pelajaran 2014/2015 sebagian kecil responden memiliki *power* otot tungkai pada interval 2.50 M. (2) Hubungan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jangkit siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO tahun pelajaran 2014/2015 hampir setengahnya jauh lompat jangkit responden pada interval 5.65 M.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Dimana dalam pembelajarannya pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada pembelajaran fisik saja, melainkan mencangkup tiga aspek yang berbeda untuk dipelajari. Ketiga aspek tersebut diantaranya adalah aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek afektif. Aspek psikomotor berkenaan dengan pengembangan gerak serta keterampilan-keterampilan motorik, untuk aspek kognitif mencangkup perolehan pengetahuan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan aspek afektif meliputi peningkatan nilai-nilai sosial dan pengembangan emosional.

Berkaitan dengan pembelajaran yang mengedepankan aspek motorik, maka diperlukan suatu persyaratan kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun memeliharanya. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan komponen-komponen kondisi fisik, kondisi fisik itu sendiri menurut Prof.Dr.Sukadiyanto (2010: 95-229) terdiri atas beberapa komponen meliputi: 1) *Strength* (kekuatan), 2*) Power* (daya), 3) *Speed* (kecepatan),4) *Flexibility* (kelentukan), 5) *Agility* (kelincahan), dan 6) *Endurance* (daya tahan).

Dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada lompat jangkit tidak dapat dipisahkan dengan sistem pembinaan, organisasi, sarana dan prasarana serta faktor lainnya yang menunjang perkembangan olahraga, seperti keadaan sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Selain hal-hal tersebut di atas, aspek mental dan kepribadian sebagian telah psikologis yang utama, khususnya di negara--negara yang maju di bidang olahraganya. Sedangkan aspek ini kurang mendapat perhatian di negara Indonesia. Untuk itu sistem pendidikan nasional sangat perlu memasukkan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum pendidikan di sekolah yang sesuai dengan tingkat umur dan jenjang sekolah anak.

Pendidikan dapat kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerakan-gerakan yang terkandung didalamnya merupakan gerakan-gerakan dasar manusia untuk mengenal dirinya sendiri maupun lingkungannya. Cabang atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, karena gerakan yang

ada didalamnya sudah dikenal oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Olahraga atletik disamping dapat dilakukan setiap orang, juga merupakan olahraga yang cukup terkenal di Indonesia, dan bahkan atletik juga terkenal diseluruh dunia. Di Indonesia atletik sering diperlombakan pada porseni tingkat SD, SLTP, dan SMU/SMK. Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yanga dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermaian atau oalahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Harapan dari penelitian ini adalah membentuk siswa untuk memperolah prestasi dari cabang atletik khususnya lompat jangkit, sehingga siswa dapat memaksimalkan prestasinya dalam cabang atletik lompat jangkit. Kemudian prestasi khususnya pada cabang atletik lompat jangkit pada siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO ini tidak ada prestasi apapun dan siswa tidak mengetahui tekhnik dasar lompat jangkit yang baik dan benar. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu membentuk siswa yang semulanya tidak ada prestasi apapun pada cabang atlelik lompat jangkit mampu membentuk siswa menjadi berprestasi.

Atletik merupakan salah satu contoh materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mengutamakan aspek motorik. Atletik sendiri mempunyai kedudukan sebagai "*Mother of Sport*", dimana gerakan-gerakannya yang begitu kompleks sehingga hampir semua jenis olahraga mengadopsi gerakan dari atletik.

Atletik sendiri memiliki beberapa cabang, diantaranya ada cabang lari, lempar, dan lompat. Salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam kurikulum SMA maupun SMK adalah lompat jangkit. Lompat jangkit sendiri merupakan olahraga yang memerlukan ketepatan koordinasi tubuh yang kompleks, kekuatan, dan keseimbangan. Berbeda dengan lompat jauh, lompat jangkit memiliki tiga jenis tolakan yang diantaranya adalah tolakan pada waktu berjingkat, tolakan pada waktu melangkah, dan tolakan pada waktu melompat. Secara garis besar lompat jangkit adalah suatu gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak

yang sejauh-jauhnya. Melihat banyaknya koordinasi gerakan yang dilakukan dalam lompat jangkit, maka banyak faktor yang mempengaruhi guna menghasilkan gerakan yang benar dan hasil lompatan yang maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam lompat jangkit banyak jenisnya. Sama seperti lompat jauh yang membutuhkan kecepatan dan kelenturan, namun yang paling dibutuhkan adalah kekuatan otot. Karena didalam serangkaian gerakan lompat jangkit sendiri terdapat tiga jenis tolakan yang harus dilakukan secara berurutan. Sehingga kekuatan otot tungkai kemungkinan besar bisa mempengaruhi hasil belajar dalam lompat jangkit.

Anak yang memiliki kekuatan otot tungkai yang besar mungkin lebih mudah berhasil dalam kegiatan belajar lompat jangkit, karena anak tersebut akan lebih mudah melakukan tolakan serta lompatan yang jauh dalam lompat jangkit. Hal ini sudah barang tentu berbeda dengan anak yang kurang memiliki kekuatan pada otot tungkainya.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan *power* otot tungkai dengan hasil belajar lompat jangkit. Karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Belajar Lompat Jangkit Siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO”. Pemilihan tempat penelitian ini didasarkan pada sarana dan prasarana yang mendukung karena pada SMK N I DONOROJO tersebut memiliki lintasan dan bak lompat jangkit.

II. METODE PENELITIAN

Metode survei dalam penelitian digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relative kecil. Populasi tersebut berkenaan dengan orang, instansi, lembaga, organisasi, unit-unit kemasyarakatan, tetapi sumber utamanya tetap orang. Ada tiga karakteristik utama dari teknik survei: informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan dari populasi. 2) informasi diajukan melalui pengajuan pertanyaan dari suatu populasi, 3) informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi.

Dalam penelitian ini dimulai dengan mengetahui jumlah dari suatu populasi kemudian melakukan

penelitian dengan diawali mengukur *power* otot tungkai dari populasi, menjelaskan teknik dasar lompat jangkit kemudian dilanjutkan dengan melakukan tes dan pengukuran guna memperoleh data dari penelitian.

Suatu penelitian akan berhasil dengan baik apabila didukung perencanaan yang adalah perencanaan yang memperhitungkan tentang waktu yang digunakan maupun perencanaan yang memperhitungkan tentang waktu yang digunakan maupun perencanaan tersebut akan dilaksanakan.

Penelitian ini dilakukan di SMK N I. DONOROJO. Adapun sasaran utama adalah siswa, penulis mengambil lokasi ini dengan memper-timbangkan:

a. Lokasi mudah di jangkau karena dekat dengan rumah penulis.
b. Dilalui kendaraan umum.
c. Sekolah tersebut mempunyai jumlah murid yang jumlahnya cukup banyak sehingga memungkinkan untuk dijadikan obyek penelitian.

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 01 Agustus 2015 sampai dengan 04 Agustus 2015.

Penelitian ini menggunakan penelitian populasi dengan menggunakan total sampling. Sugiyono (2002:57) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Riduwan (2002:13) mengatakan bahwa, “populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit dari hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian.” Dari beberapa pendapat ditarik kesimpulan bahwa: populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.

Populasi dari penelitian ini ialah seluruh siswa kelas XI TKR SMK N I DONOROJO yang dijadikan subjek dari penelitian hubungan *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat Jangkit guna mendapatkan hasil dari permasalahan peneliti.

Instrumen ini adalah merupakan alat pengumpul data yang dipakai dalam penelitian atau item tes yang dipergunakan untuk mengambil data. Untuk memudahkan penelitian maka di sini disusun instrumen yang meliputi:

1. Buku pengumpulan data atau absensi dari populasi yang akan dipergunakan sebagai penelitian.
2. Power otot tungkai menggunakan

vertical jump.

3. Hasil lompat jangkit menggunakan *roll meter*.
4. Pensil dan penggaris sebagai pencatat hasil penelitian.
5. Lapangan lompat jangkit.
6. Peluit.
7. *Roll meter*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pengujian Hipotesis

Ada satu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris, setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *regresi Pearson* yang dilanjutkan dengan uji F regresi, maka diperoleh hasil seperti berikut ini:

Hipotesis statistik yang diuji:

H0 : $\beta x1y = 0$

H1 :$\beta x1y \neq 0$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data diperoleh nilai t hitung = 5.182 dengan nilai signifikansi 0,001 < 0,05 (P < 0,05), maka H0 di tolak dan H1 diterima yang berarti Ada hubungan yang nyata (signifikan) variabel *power* otot tungkai (X) terhadap variabel lompat jangkit (Y). Dengan demikian jika siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO, tahun pelajaran 2014/2015 memiliki *power o*tot tungkai yang baik akan memberikan kontribusi terhadap lompat jangkit.

B. Pembahasan

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu di kaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi ketertarikan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Hipotesis H0 di tolak dan H1 diterima yaitu: ada kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat jangkit pada siswa putra kelas XI TKR SMK N I DONOROJO, tahun pelajaran 2014/2015. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori-teori yang ada.

Sesuai hipotesis pada penelitian ini bahwa siswa yang mempunyai *pow*er otot tungkai yang baik akan berpengaruh jauh tidaknya hasil lompatan, dan penelitian ini membuktikan dari hipotesis penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tinggi atau rendah lompatan *vertical*

jump keseluruhan berpengaruh terhadap prestasi lompat jangkit. Dapat diartikan siswa yang mempunyai *power* otot tungkai yang baik akan berpengaruh pada jauh lompatan, berarti hasil lompatan pasti lebih jauh dari pada siswa yang mempunyai *power* otot tidak baik. Sebailknya siswa yang mempunyai *power* otot tidak baik hasil lompatan pasti lebih dekat.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S. 2012. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka : Jakarta.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

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

Alimul Hidayat A.A., 2011. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Healt books : Jakarta.

Djamarah, S. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Maksum, A. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK-UNESA.

Maksum, A. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK-UNESA.

Nursalim, Mochamad. Dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan. Surabaya*: Unesa University Press.

Rakhmani, I. 2012. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Jenis Mediasi Orangtua Untuk Televisi (Studi Terhadap Orangtua Murid Empat Sekolah Unggulan Di Wilayah Jabotabek).* Jurnal Thesis (jurnal ilmu komunikasi) Vol. IV No. 1, Januari-April 2012. FISIP-UI.Depok.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa University Press.

Wishewise, Yenk. 2011. Kondisi Fisik dan Peranannya dalam Olahraga Prestasi. (Online), (http://yenkwishewise.blogspot.com/2011/04/kondisi-fisik-dan-peranannya-dalam.html, diakses 28 Mei 2011).