SUMBANGAN POWER TUNGKAI DAN TINGGI BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 KABUPATEN PACITAN

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:
Mohammad Buddi Sampurno
NIM. 11101091324

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

MOHAMMAD BUDDI SAMPURNA

NIM. 11.1.01.09.1324

Judul:

SUMBANGAN POWER TUNGKAI DAN TINGGI BADA TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA *STREDDLE* SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 KABUPATEN PACITAN

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

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

MOHAMMAD BUDDI SAMPURNA

NIM. 11.1.01.09.1324

Judul:

SUMBANGAN POWER TUNGKAI DAN TINGGI BADA TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA *STREDDLE* SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 KABUPATEN PACITAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR 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 : Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

SUMBANGAN POWER TUNGKAI DAN TINGGI BADAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE SISWA PUTRA

KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 KABUPATEN PACITAN

Oleh:

Mohammad Buddi Sampurno

NIM. 11101091324

ABSTRAK

Belum diketahui sumbangan power tungkai dan tinggi badan terhadap prestas lompat tinggi gaya straddle. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan power tungkai dan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan yang berjumlah 43siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes vertical jump, stadiometer, dan tes prestasi lompat tinggi gaya straddle. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada sumbangan yang signifikan power tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 56.47%. (2) ada sumbangan yang signifikan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 29.33%. (3) ada sumbangan yang signifikan power tungkai dan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 85.8%, sedangkan sisanya sebesar 14.2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: power tungkai, tinggi badan, lompat tinggi gaya straddle

I. LATAR BELAKANG

Sejarah dunia mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai yang unik, telah dan melahirkan manusia yang untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang kaya raya. Atletik yang hanya terdiri jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang tertua sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini sangat dipahami karena manusia saat itu harus berjalan, lari, lompat, dan lempar untuk mempertahankan hidupnya" (Adang Suherman dkk, 2001: 3).

Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Di sekolah dewasa ini, atletik masih tetap menjadi kegiatan yang sering diberikan kepada siswa. Sekolah dapat menyesuaikan diri dengan fasilitas yang dimiliki.Atletik semacam ini dikenal dalam bentuk kegiatan yang murah, mudah, dan massal. Dalam kondisi apapun, sekolah bisa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok belajar atletik.

Pada cabang olahraga atletik khususnya pda lompat tinggi sangat berkaitan erat dengan power tungkai dan tinggi badan. Oleh karena itu perlu kiranya suatu penelitian untuk mengetahui hubungan power tungkai dan tinggi badan, terhadap tinggi rendahnya hasil lompatan.

Lompat tinggi bertujuan untuk melompat melewati mistar yang setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi ini banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif. Oleh karena itu pengembangan power otot tungkai, sikap tubuh ketika melewati mistar, dan lari awalan yang tepat perlu dikembangkan pada para pelompat tinggi khususnya pada para pemula.

Tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya *(center of gravity)* setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi, yaitu si pelompat harus melakukan tolakkan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat. Hal ini bisa dilihat dari sejarah lompat tinggi, bahwa dulu lompat tinggi mempunyai peraturan pusat masa tubuh tidak boleh lebih tinggi dari kepala, Sehingga timbul gaya gunting *(scissors).* Dengan berkembangnya teknik maka peraturan tersebut berubah hanya dengan menekankan pada tumpuan saja, yaitu si pelompat tinggi harus menolak dengan satu kaki sehingga timbul macam-macam gaya lompat tinggi.

Prestasi lompat tinggi saat erat kaitannya dengan kemampuan menolak pada otot tungkai, juga erat kaitannya dengan penguasaan unsur-unsur teknik. Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain lompat tinggi gaya *scots*, teknik gaya guling *(western),* gaya putar *(straddle),* dan teknik gaya terlentang *(flop).* Untuk mengetahui teknik mana yang lebih efektif, erat kaitannya dengan teknik mana yang secara biomekanik lebih menguntungkan. Apabila dilihat dari kenyataan sekarang, maka gaya putar *(straddle*) dan gaya terlentang *(flop)* adalah gaya lompat tinggi yang sering digunakan oleh para pelompat tinggi.

Lompat tinggi gaya *straddle* merupakan salah satu olahraga dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah. Sejak munculnya gaya *flop*, popularitas gaya *straddle* mulai menurun dan tidak pernah digunakan dalam perlombaan-perlombaan besar seperti PON, apalagi ajang inetrnasional. Namun pada kenyataannya lompat tinggi gaya *straddle* masih sering digunakan dalam pembelajaran di sekolah-sekolah. Ini dikarenakan gerakan gaya *straddle* jauh lebih sederhana daripada gaya *flop*, sehingga siswa dapat lebih menguasai gerakan lompat tinggi gaya *straddle*

dengan baik. Selain itu gaya *straddle* mudah dilakukan dengan peralatan yang terjangkau. Sebab pendaratan lompat tinggi dengan gaya*straddle* selain dapat dilakukan di matras juga dapat dilakukan dipasir. Namun pada kenyataannya di sekolah prestasi siswa dalam lompat tinggi gaya putar (*straddle*) masih rendah, hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang belum mencapai batas minimum lompatan. Kekuatan dan kecepatan tungkai tolak ini dipengaruhi oleh power tungkai. Power tungkai, tinggi badan dan akselerasi merupakan satu kesatuan yang akan berpengaruh terhadap lompat tinggi. Selain itu penguasaan teknik dalam lompat tinggi sangat diperlukan agar si pelompat tinggi dapat melakukan lompatan dengan sempurna.

Untuk prestasi lompat tinggi yang ada SMP Negeri 4 Kabupaten Pacitan khususnya untuk tim putri cukup memuaskan. Terbukti dalam kurun waktu 2 tahun terakhir kejuaraan tingkat kabupaten dan sejumlah kejuaraan setigkat SMP/MTS telah dapat diikuti dengan baik. Beberapa siswa putri SMP Negeri 4 Kabupaten Pacitan juga dapat mengikuti sampai tingkat provinsi. Akan tetapi untuk siswa putra dalam kurun waktu yang sama kurang begitu menonjol dibandingkan siswa putri dan belum pernah mencapai gelar juara, dengan kata lain masih kalah dengan sekolah lain apabila sama-sama mengikuti kejuaraan pelajar tingkat SMP/MTS.

Dari permasalahan-permasalahan yang timbul pada lompat tinggi gaya putar (*straddle*), peneliti ingin mengangkat topik pembahasan penelitian yang berjudul "Sumbangan Power Tungkai dan Tinggi Badanterhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 4 Kabupaten Pacitan".

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto 2002:247).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan

pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada sumbangan yang signifikan power tungkai terhadap prestasi lompat tinggi gaya *straddle* siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 56.47%.
2. Ada sumbangan yang signifikan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya *straddle* siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 29.33%.
3. Ada sumbangan yang signifikan power tungkai dan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya *straddle* siswa putra kelas VIII di SMP N 4 Kabupaten Pacitan, sebesar 85.8%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, dkk. (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta:Direktorat Jendral Olahraga.

Aip Syarifuddin & Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Bramantya. (2009). Diambil dari: *http://bramantya89.wordpress.com/2009/11/. Diunduh pada tanggal 10 November 2012.*

Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA.* Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.

Djoko Pekik Irianto.(2002). *Dasar Kepelatihan*, (sebuah diktat). Yogyakarta: FIK UNY.

Eddy Purnomo. (2009). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Fred Mcmane. (1987). *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.

Gempur Safar. (2010). Diambil dari: *Metode KolmogorovSmirnov untuk Uji Normalitas". Artikel.http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/.* (Diunduh 2 Juli 2011).

Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.

Hurlock. (2000). Masa Remaja. Diambil dari: *http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology /220152-ciri-ciri-remaja-menurut-elizabeth/ #ixzz1xf4vIDml.*

Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. (1986). *Practical Measurements For Evaluation Physical Education*. Champaign, Il: Human Kinetics Publisher, Inc.

Kevin Norton. (1996). Diakses dari: *www.wordpres. com.Diunduh pada tanggal 10 November 2012.*

Nurhasan, dkk. (2005). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press

Poernomo. (1981). *Tinggi Badan*. Diambil dari: http://dwieratmanto. blogspot.com. (Diunduh 2 Juli 2012).

Riduan. (2010). *Metode dan Teknik menyusun Proposal penelitian*. Bandung. Alabeta.

Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Salemba Empat.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian*: *Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.

Sujdana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito Bandung.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. *Jilid 1*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

_____. (1994). *Statistik Regresi*. Yogyakarta. Yayasan Psikologi UGM.

Tamsir Riyadi.(1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Tim Anatomi FIK UNY. (2009). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wisnu, H. (2002). *Daya Ledak (power) Salah Satu Komponen Penentu Penampilan Atlet*. Bandung: Bima Loka.

Zakiyah. (2011). Modifikasi Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*) menggunakan Media Tali dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas V SD N 3 Bebengan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tes Vertical Jump. http://teachers.saschina.org/files/2008/02/vertical-jump.jpg. Diakses 10 Des 2012, 11.48 WIB.