HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PUCANG LABAN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

VICKY ARDHIANZAH
NPM: 12.1.01.09.0025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi Oleh:

VICKY ARDHIANZAH
NPM: 12.1.01.09.0025

Judul

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PUCANG LABAN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/SidangJurusan Penjaskesrek
FKIP Universitas UN PGRI Kediri

Tanggal : 29 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**MOH. NURKHOLIS, M.Or**
NIDN. 00150668010	NIDN.0725048802

Skripsi Oleh:

VICKY ARDHIANZAH
NPM : 12.1.01.09.0025

Judul

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PUCANG LABAN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 8 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PUCANG LABAN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

OLEH:

VICKY ARDHIANZAH
NPM: 12.1.01.09.0025

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
PRODI PENJASKESREK
UN PGRI KEDIRI
2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	MOH. NURKHOLIS, M.Or
NIDN. 00150668010	NIDN.0725048802

ABSTRAK

Vicky Ardhianzah: Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Kemampuan Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pucang Laban, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil analisa lompat jangkit diatas menggambarkan bahwa, power otot tungkai dan berat badan merupakan komponen-komponen yang mendukung dalam mencapai prestasi lompat jangkit. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan diatas, penelitian akan dilaksanakan dengan judul: Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Kemampuan Lompat Jangkit

Permasalahan penelitian ini adalah: (1) Adakah hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Pelajaran 2016? (2) Adakah hubungan antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Pelajaran 2016? (3)Adakah hubungan antara hubungan power otot tungkai, dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Pelajaran 2016?.

Penelitian ini menggunakan pedekatan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017. (2) Ada hubungan yang berarti antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017. (3) Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemempuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk pelaksanaan kemampuan lompat jangkit dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan, yaitu power otot tungkai. Untuk memperoleh hasil optimal dalam melaksanakan kemampuan lompat jangkit, unsur power harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih di dalam membina para atlet.

Kata kunci: power otot tungkai, berat badan, kemampuan lompat jangkit

I. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak didik. Melalui pembelajaran atletik dapat merangsang perkembangan gerak anak kearah yang lebih baik untuk menguasai gerakan - gerakan dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifuddin (1992 : 18) bahwa, "Pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik". Kemampuan gerakan anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran etletik, oleh karena itu cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah. Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang suherman (1999/2000:1) menyatakan :Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani (penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari sekolah sekolah dasar (SD), Sekolah (SLTA). Bahkah dibeberapa perguruan tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU).

Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri atas jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Adapun rangkaian gerak secara lengkap adalah awalan, jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh. Unsur-unsur pokok lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya adalah sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah.Teknik Dasar Lompat Jangkit (Awalan, Tolakan, Pendaratan) - Lompat jangkit yang disebut juga lompat tiga adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada lompat jauh. *Lompat jangkit* membutuhkan kecepatan dan kelenturan. Jadi, selain seorang sprinter yang handal, atlet lompat jangkit juga harus memiliki kekuatan otot dan kelenturan (Sudjarwo;1993: 41).

Selain kemampuan fisik yang baik, faktor atlet (siswa) sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi lompat jangkit. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 70) menyatakan,"Untuk tercapaianya suatu puncak prestasi dalam bidang olahraga, sumbangan yang terbesar bersumber dari atlet, meskipun ada faktor - faktor lain

yang menjadi pendukung dan mempunyai peranan penting juga. Diperkirakan sumbangan yang bersumber dari atlet adalah 60-70% dan faktor penunjang lainya 30-40%. Faktor atlet memiliki presentase yang lebih besar dibandingkan dengan faktor lainya. Faktor 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 ideal dan disertai otot-otot yang kuat. Karena untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya tidaklah mudah, tetapi harus menguasai teknik lompat jangkit yang benar dan memiliki proporsi tubuh yang ideal. Proporsi tubuh yang ideal berkaitan dengan berat badanya. Berkaitan dengan hal ini M. Furqon H.(2003: 12-13) menyatakan, Olahraga pretasi tinggi memerlukan profil biologis khusus dengan ciri-ciri kemampuan biometrik dan ciri-ciri psikologis yang baik. Adapun aspek biometrik meliputi tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, panjang anggota badan bagian atas, bagian badan bawah, tipe tubuh dan lain-lain".

II. Metode

A. Identifkasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable*)
   Pada penelitian ini yang menjadi veriabel bebas adalah power otot tungkai yang dilambangkan dengan (X_1), dan berat badan yang dilambangkan dengan (X_2), yang merupakan unsur kondisi fisik yang berpengaruh pada kemampuan lompat jangkit.
2. Variabel terikat (*Dependent variable*)
   Yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah lompat jangkit

B. Tehnik dan Pendekatan Penelitian

1. Tehnik Penelitian
   Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*
2. Pendekatan Penelitian
   Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif

III. Hasil dan Kesimpulan

A. Pengujian Hipotesis

1. Uji hipotesis ke 1 yaitu : "Ada hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit (X_1 dengan Y)"

   Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Sig. 0,009), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot

tungkai dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

2. Uji hipotesis ke 2 yaitu : "Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit (X_2 dengan Y)"

   Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Sig. 0,004), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

3. Uji hipotesis ke 3 yaitu: "Ada sumbangan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit ($X_{1,2,}$ dengan Y)"

   Berdasarkan pada hasil analisis data power otot tungkai dan berat badan secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada sumbangan yang signifikan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berorientasi pada hasil tersebut, kemampuan lompat jangkit dipengaruhi oleh power otot tungkai dan berat badan sebesar 36,1%.

B. Pembahasan

1. Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

   Power otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan kaki yang membuat hasil lompatan terhadap lompat jangkit lebih baik. Dengan demikian jelaslah bahwa power otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan kemampuan lompat jangkit.

   Tanpa memiliki power otot tungkai yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan lompatan dengan baik. Power otot tungkai yang baik memberikan dampak

positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu lompatan dalam olahraga lompat jangkit.

Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan melakukan lompatan. Daya tahan otot tungkai berfungsi untuk melakukan ledakan pada kelompok otot kaki pada waktu melakukan sentakan pada waktu melompat, bisa mempertahankan kemampuan melakukan teknik-teknik atletik terutama pada saat melakukan awalan lompatan sehingga menghasilkan lompatan yang baik.

Berdasar pada hasil analisis data power otot tungkai memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 22,4% terhadap keberhasilan melakukan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan lompat jangkit adalah 77,6% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai.

2. Berat Badan dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

Berat badan mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan melompat dalam cabang lompat jangkit. Hal ini disebabkan dengan berat badan orang bisa bergerak cepat, atau tidaknya dalam melakukan loncatan, mengambil posisi kemudian melakukan kemampuan lompat jangkit tersebut sesuai dengan jarak yang diinginkan.

Berdasar pada hasil analisis data berat badan memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 27,5% terhadap keberhasilan melakukan lompatan pada lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan lompatan pada lompat jangkit sebesar 72,5% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen postur tubuh terutama berat badan.

3. Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit. Hal ini dikarenakan untuk melakukan lompatan pada permainan lompat jangkit ada faktor yang membutuhkan power otot tungkai dan berat badan. Jika power otot tungkai sebagai penggerak atau lompatan tidak kuat, hasil lompatan terhadap lompat jauh tidak akan mendapatkan lompatan yang sempurna dan didukung dengan berat badan orang

bisa bergerak cepat melompat, melayang, mengambil posisi kemudian memainkan tumpuan dengan benar dan berperan untuk mengurangi terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu mengembangkan kelincahan

Berdasar pada hasil analisis data power otot tungkai dan berat badan secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan melakukan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan lompatan sebesar 63,9% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen power otot tungkai dan berat badan.

C. Simpulan

1. Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang berarti antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemempuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

IV. Daftar Pustaka

A.Azis Alimul H. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.

Abdoellah, Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta*: P.T Sastra Hudaya

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

.

Beutelstahl, Dieter. (2005). *Belajar bermain lompat jauh gaya jongkok.* Bandung:CV Pioner Jaya

Jonath at all. (1997). *Prestasi* .Yogyakarta.

Maksum, Ali.2007. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya UNESA University Press

Ngadenan dan Sugito. (2010). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* IKIP PGRI KEDIRI *Panduan Akademik Prodi Penjaskesrek* Universitas Nusantara PGRI Kediri

Rengga Frediyantoro, 2011. *Hubungan Antara Kekuatran Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Berat Badan Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Sanggang I Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011*. Perpustakaan. UNS.ac.id

Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sajolo. 1995. *Teknik Permainan lompat jauh gaya jongkok*. Jakarta: Salemba Empat.