HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syrarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI KEDRI

Oleh :

RIZQI ENDRO PRASETYO

NPM.12.1.01.09.0043

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

RIZQI ENDRO PRASETYO
NPM.12.1.01.09.0043

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 27 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO,M.Pd	**MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or**
NIDN.0004086001	NIDN. 0713018804

ii

Skripsi Oleh :

RIZQI ENDRO PRASETYO

NPM : 12.1.01.09.0043

JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang SKRIPSI

Jurusan FKIP PENJASKESREK UNP Kediri

Tanggal : 8, Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. Sugito, M.Pd.)
2. Penguji I : (Puspodari, M.Pd.)
3. Penguji II : (Mokhammad Firdaus, M.Or.)

Mengetahui
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

RIZQI ENDRO PRASETYO
12.1.01.09.0043
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN-PENJASKESREK
Rizqiendro@gmail.com
Drs.SUGITO, M.Pd dan MOKHAMAD FIRDAUS, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rizqi Endro Prasetyo: Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 8, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Kediri, 2016.

Kata kunci : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Dalam perkembangan atletik di Indonesia masih jauh tertinggal di arena pesta olahraga internasional, padahal cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga utama, mengingat gerakan-gerakan yang terdapat dalamcabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan manusia sehari-hari sejak jaman dahulu hingga sekarang.

Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Apakah ada hubungan antara kecepatan, kekuatan otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok. (2) Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai denganlompat jauh gaya jongkok. (3) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai denganlompat jauh gaya jongkok.

Yang dijadikan populasi dalampenelitian ini adalahsiswa kelas IX putra SMP Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

Sampel penelitian dengan menggunakan teknik Random Sampling. Artinya pengambilan anggota sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes. Yang dimaksud adalah untuk mencari koefisien korelasi baik antara tiap-tiap prediktor maupun secara bersama-sama dengan kriterium. Untuk mendapatkan data yang aktual, menggunakan tarif signifikan 5%. Dalam analisa data menggunakan komputer.

Berdasarkan hasil analisaternyata data kecepatan menyumbangkan keberhasilan sebesar 22,4% terhadap lompat jauh gaya jongkok, analisa data kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 27,5% terhadap lompat jauh gaya jongkok, data analisa kecepatan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Berarti ada hubungan antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

I. Latar Belakang

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi merupakan harapan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Oleh karena itu, berbagai cara upaya pasti akan dilakukian demi tercapainya maksud dan tujuan yang diharapkan. Hal ini juga berlaku dalam bidang olahraga. Olahraga di masa kini telah jauh berbeda dengan olahraga di masa yang lampau karena olahraga di masa ini telah dipakai untuk meningkatkan kualitas dalam hidup, selain juga untuk meningkatkan prestasi diri sendiri.

Pada zaman pembangunan ini, sangat dibutuhkan manusia yang sehat fisik dan mental, oleh karenanya jalan yang tepat adalah memberikan kebebasan pada setiap warga negara untuk menperoleh kecerdasan, kekuatan, dan daya tahan. Untuk itu, sistem pendidikan nasional sangat perlu memasukkan pendidikan olahraga sebagai kurukulum di sekolah. Hal ini memang sesuai dengan hasil penelitian UNESCO di banyak negara, yang membuktikan bahwa ”Olahraga merupakan salah satu nilai sosial yang dapat berkembang sederajat dengan nonsporting achievement kehidupan bangsa dan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah dan di perguruan tinggi dan dalam profesi” (M.F. Siregar, 1978: 48).

Seiring dengan pesatnya kemajuan dan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan di segala bidang yang diterapkan dan dikembangkan melalui kebisaksanaan pemerintah di bidang keolahragaan guna meningkatkan pembinaan olahraga yang membawa akibat tertentu. Pada masyarakat, khususnya para atlit yang terlibat dalam dunia keolahragaan dituntut untuk lebih banyak usahanya untuk selalu meningkatkan ketrampilan, kemampuan, dan pengetahuan agar dapat menyasuaikan diri dengan perkenbangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dan digunakan dalam dunia olahraga

Dalam dunia pendidikan yang yangmodern ini membuat kita dihadapkan pada berbagai permasalahan yang senantiasa membuat kita untuk dapat memecahkannya sesuai dengan bidang dan keahlian masing-masing, demi pengabdian kita terhadap bangsa dan negara.

Atletik merupakn cabang olahraga yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, mengingat gerakan-

gerakannya terdapat dalam cabang olahraga atletik lainnya, seperti : jalan, lari, lompat dan lempar, adalah gerakan manusia sehari-hari sejak jaman dulu hingga kini.

Atletik selain dapat dilakukan oleh setiap orang, juga merupakan cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, yang dilombakan pada pesta-pesta olahraga mulai Porseni SD,SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, tingkat regional, nasional, maupun tingkat internasional.

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga di sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas yang perlu mendapat perhatian yang teratur dengan asuhan seorang guru olahraga, agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Untuk itu sangat diperlukan adanya tenaga yang profesional, dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas dan memahami azas-azas olahraga dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.

Dalam berbagai cabang olah raga kualitas gerak unsur fisik dituntut untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda. Sama halnya dengan ciri-ciri biologis yang diperlukan gerak yang menyangkut menyangkut kualitas serta ketepatan dalam melaksanakan suatu gerak olah raga. Demikian juga dalam latihan fisik meskipun dalam latihan prinsip-prinsipnya sama akan tetapi porsi maupun gerakan fisik ditekankan pada gerak fisik tertentu sesuai dengan cabang olah raga yang diinginkan.

Kalau analisa gerak seorang atlit lompat jauh akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu akan memegang peranan yang penting, seperti kelenturan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, panjang tugkai serta masih banyak unsur gerak lain yang menunjang pencapaian lompat jauh yang lebih baik, akan akan tetapi penelitian ini hanya membahas sebagian yang berhubungan dengan lompat jauh, yaitu kecepatan dan kekuatan otot tungkai, oleh sebab itu penelitian ini ingin membuktikan apakah ada hubungan antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2016/2017

II. Metode Penelitian

Penelitian ini melihat dua variabel bebas, yaitu kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan satu variabel terikat, yaitu lompat jauh gaya jongkok, dan pengukurannya dilakukan di lapangan. Berdasarkan dari judul penelitian maka prosedur penelitian ini meliputi : Menentukan sampel,mengumpulkan data, yaitu mengadakan tes dan pengukuran

Populasi dalam penelitian ini adalah 298 siswa Putra kelas IX SMPN 8 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016. Pengumpulan data dilakukan dengan metode tes, yaitu tes kecepatan, kekuatan otot tungkai dan tes lompat jauh gaya jongkok

Teknik analisa data merupakan cara mengolah data agar dapat disampaikan atau diinterpretasikan menjadi informasi. Dalam melakukan analisis data terlebih dahulu data harus diolah. Dalam statistik, informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, umumnya dalam pengujian hipotesa, namun yang lebih penting adalah analisa data untuk menyimpulkan agar data dapat diinformasikan atau interpretasikan.

Suatu penelitian dapat digunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Karena data penelitian ini berupa angka maka data ini dianalisis dengan statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk dikumpulkan, disusun dan dianalisis data dari penyelidikan yang berupa angka-angka. Kegiatan pengambilan data penelitian dilakukan di lapangan olahraga SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dengan tiga tahapan, yaitu dua tahapan untuk mengukur variabel prediktor (X) dan satu tahapan untuk mengukur variabel kreterium (Y) bagi seluruh penelitian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptif.

Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyratan yaitu uji normalitas data dengan nilai rasio skeness dan uji homogitas dengan independent sampel t test dan dilanjutkan dengan uji F yang diolah dengan sistem program SPSS versi 21.00.

.

III. Hasil dan kesimpulan

a. Deskripsi Data Hasil Kecepatan (X_1)

Deskripsi data pengukuran kecepatan siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 menunjukkan rata-rata sebesar 4,17 dengan SD (standar deviasi) 4,536 sedang skor tertinggi kecepatan adalah 5,18 dan skor terendah 4,09.

b. Deskripsi Hasil Data Kekuatan Otot Tungkai(X_2)

Deskripsi data pengukuran kekuatan otot tungkai siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 menunjukkan rata-rata sebesar 1.99 dengan SD (standar deviasi) 1,946 sedang skor tertinggi kekuatan otot tungkai adalah 2.30 dan skor terendah 1.30.

1. Deskripsi Data Variabel Terikat

a. Deskripsi Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Deskripsi data pengukuran lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 menunjukkan rata-rata sebesar 4.01 dengan SD (standar deviasi) 1,167 sedang skor tertinggi 4,59 dan skor terrendah 2,35.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara kecepatan dan kekuatan otot tungkai dengan kemempuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan untuk melakukan lompatan pada permainan lompat jauh gaya jongkok ada faktor yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Jika kekuatan otot tungkai sebagai penggerak atau lompatan tidak kuat, hasil lompatan terhadap lompat jauh tidak akan mendapatkan lompatan yang sempurna dan didukung dengan kecepatan 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 kecepatan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Kediri 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

Gunter, Benhard. 1986. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah* . Dahar Prize: Semarang.

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

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

MF. Siregar. 1987. *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Bangsa.* Jakarta.

Mochamad sejoto,(1988:16)kekuatan otot tungkai. Diakses dari http://blogspot.com/2015/12/kekuatan - otot - tungkai.htm. Pada tanggal 06 juni 2013,jam 22.39 WIB.

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

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

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

Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi*, Alfabeta Bandung.

Sugiyanto dan Sajoto, M. (1995). *Faktor-faktor yang mempengaruhi otot.* Yogyakarta. CV. Jaya

Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.

Suharno. 1982. *Teknik Permainan lompat jauh*, Bandung: Arkola

Wiyoto, Puji. 2005. *Kesehatan Tubuh Manusia*, Jakarta: Adikarya Cipta

Wahana Komputer.2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Untuk pengolahan Data Statistik*. Jakarta. PT. Elex Komputindo.

http://www. Anatomi tipe-tipe tubuh.com// diakses tanggal 5 Juni 2016

worpress.com/2009/12/16.danpengukuran) diakses tanggal 5 Juni 2016