HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS VIII-B SMP NEGERI 1 TORJUN KABUPATEN SAMPANG

2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:

ST. RUKMINI

NPM: 14.1.01.09.0337P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ST. RUKMINI
NPM: 14.1.01.09.0337P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS VIII-B SMP NEGERI 1 TORJUN KABUPATEN SAMPANG

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 04 JUNI 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd	Yulingga Nanda Hanief, M.Or
NIDN. 0727095801	NIDN. 0701079001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ST. RUKMINI
NPM: 14.1.01.09.0337P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS VIII-B SMP NEGERI 1 TORJUN KABUPATEN SAMPANG TAHUN AJARAN 2015/2106

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 04 JUNI 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd
3. Penguji II : Yulingga Nanda Hanief, M.Or

Mengetahui:
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER SISWA KELAS VIII-B SMP NEGERI 1 TORJUN KABUPATEN SAMPANG

2016

ST. RUKMINI

NPM: 14.1.01.09.0337P

FKIP – Penjaskesrek

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Sejarah bangsa telah membuktikan bahwa sejak dahulu bangsa Indonesia telah memiliki sikap kebiasaan dan kegemaran berolahraga. Cabang atletik adalah merupakan salah satu cabang olah raga yang sering dipertandingkan khususnya cabang lompat jauh gaya schnepper, baik untuk tingkat nasional maupun untuk tingkat internasional. Lompat jauh merupakan hal yang tidak mudah diwujudkan karena banyak faktor yang mempengaruhi didalamnya. Maka dari itu penulis memilih satu faktor yaitu tentang kelentukan tubuh bagian togok, karena dengan kelentukan itu diharapkan dapat tercapai suatu peningkatan prestasi.Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi empiris sejauh mana hubungan kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schepper dan apabila diketahui ada hubungan yang positif dan signifikan maka dapat dijadikan masukan untuk pelatih, guru, atlit pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya schnepper.Metode yang digunakan yaitu metode Diskriptif Analisis, dengan disebut diskriptif karena akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper. Sedangkan bersifat analisis karena selain akan memberikan gambara apa adanya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Torjun Kabupaten Sampang. Adapun sebagai sampelnya adalah sebanyak lima puluh (50) siswa putra.Dalam mencapai korelasi antara kelentukan tubuh dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Schnepper dapat diperoleh angka sebesar rxy = 0,829 dalam r tabel diketahui bahwa sampel 50 siswa hasilnya = 0,279. Jadi dapat dikatakan 0,829 0,279 atau dengan kata lain hasil rxy lebih besar dari r tabel.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper ada hubungan yang positif. Maka dari itu bagi para atlit lompat jauh agar dapat mencapai prestasi lompatan dengan baik harus meningkatkan kelentukan tubuh.

Kata kunci: kelentukan tubuh, prestasi lompat jauh gaya schnepper

LATAR BELAKANG

Menyikapi dan melihat lajunya perkembangan zaman yang semakin lama semakin meningkat menjadikan manusia dituntut untuk dapat berkembang seiring dengan keadaan yang ada sekarang ini. Masyarakat Indonesia yang dinamis akan mengikuti bahwa meningkatnya perkembangan jaman dengan disertai meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini akan berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Keadaan ini yang sangat mempengaruhi terhadap kehidupan manusia. Pengaruh yang sangat kelihatan adalah berkurangnya aktifitas gerak manusia, pada hal kebutuan akan gerak itu sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Apabila dengan adanya ajakan dari Bapak Presiden waktu itu mengatakan "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat", maka semakin menambah gairah dan semangat seluruh masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga dalam rangka kemajuan dan perkembangan olahraga di Indonesia khususnya olahraga prestasi dalam hal ini atletik. Banyak pendapat mengatakan terwujudnya suatu prestasi ditentukan oleh banyak faktor. Dengan kata lain bahwa faktor yang menunjang tercapainya suatu prestasi yang optimal tidak hanya ditentukan oleh beberapa faktor saja, melainkan ada beberapa faktor yaitu perkembangan fisik, teknik dan mental serta kematangan juara.

Dalam pesta olahraga di tingkat regional maupun internasional bangsa Indonesia tak pernah ketinggalan untuk mengikuti even-even tersebut dalam berbagai macam olahraga yang dipertandingkan baik dari cabang permainan, bela diri, balap sepeda, renang, panahan, serta masih banyak lagi yang lainnya, dan yang tak kalah pentingnya adalah cabang olahraga atletik di antaranya: Tolak peluru, lari sprint, loncat tinggi, lempar cakram dan lain-lain.

Dalam usaha untuk dapat meningkatkan prestasi lompat jauh, maka atlit harus mempunyai gerakan yang fleksibel serta erat kaitannya dengan kemampuan reaksi kekuatan otot kaki guna mendapatkan hasil yang baik, karena mampu mengetahui teknik yang dilakukan untuk menghasilkan gerak efektif dan efisien sesuai yang diharapkan.

Kalau dianalisa gerakan seorang pelompat jauh pada saat melakukan lompatan akan terlihat unsur-unsur gerakan fisik tertentu yang memegang peranan penting seperti kecepatan melakukan awalan, kelentukan tubuh, dan kekuatan kaki serta kelincahan. Dari unsur-unsur gerak fisik di atas merupakan unsur gerak yang penting dalam gerakan lompat jauh, akan tetapi

bukan berarti unsur gerak fisik lainnya tidak penting melainkan sebagai penunjang untuk mencapai prestasi yang baik.

Seorang guru olahraga diharapkan sekali kemampuannya untuk menganalisa gerakan dari suatu teknik yang diajarkan. Ditinjau dari sudut mekanika olahraga. Dengan kemampuan menganalisa tersebut akan memudahkan dalam membimbing dari membantu siswa atau atlit dalam mempelajari suatu teknik olahraga, karena mampu mengetahui bagaimana teknik itu harus dilakukan untuk menghasilkan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kehendak yang diinginkan.

Dengan mengenal uraian tentang analisa gerakan di dalam salah satu cabang yang diharapkan oleh guru olahraga yang telah diajarkan di sekolah melalui jalur pendidikan sekolah sedini mungkin. Hal ini sesuai dengan apa yang digariskan pada TAP MPR No. II/1993 tentang GBHN menyebutkan bahwa :

Dalam peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantapan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatkan kualitas organisasi keolahragaan-keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah.

(TAP MPR No. II/1993, tahun 1993).

Dari apa yang digariskan dalam GBHN di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang atletik nomor jauh yang mempunyai tiga gaya di antaranya gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung atau Schnepper, tergantung dari pembibitan yang dimulai sejak sekolah dasar. Untuk itu perlu dikembangkan sistem pembibitan olahragawan di sekolah sehingga ditemukan olahragawan yang berbakat. Apabila bibit-bibit yang potensi tersebut sudah ditemukan, maka langkah selanjutnya adalah membina secara teratur terus-menerus, dan terencana sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Melihat latar belakang yang seperti yang tinggi seperti di atas penulis berasumsi bahwa unsur-unsur gerak fisik kecepatan kelentukan tubuh, kekuatan kaki serta kelincahan mempunyai suatu keterkaitan satu sama lain dalam meningkatkan prestasi atlit lompat jauh. Untuk itu penulis mengadakan penilaian seberapa jauh hubungan yang ada atau tidak mengenai kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper.

BAB II

METODE

Pada bagian ini akan dituangkan pengertian tentang beberapa faktor yang dapat digunakan sebagai landasan dalam kerangka berfikir terhadap masalah yang ada, dan prosedur penelitian secara keseluruhan. Adapun pengertian tersebut antara lain sebagai berikut :

A. Pengertian Kelentukan Tubuh

Kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Dalam olahraga mengenai gerakan sendi atau sendi-sendi tubuh, lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya.

Menurut ilmu Souching menyatakan bahwa, "Fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya menjadi yang menentukan adalah otot-otot yang elastis" (Soeharsono, 1988:63).

Hampir semua cabang olahraga banyak menuntut gerak sendi seperti: senam, lompat indah, beberapa nomor atletik, permainan, gulat, bela diri, dan lain-lain sebagainya. Atlet dari cabang olahraga harus mempunyai kelentukan yang optimal karena meningkatnya kelentukan persendian dapat diperkecil peluang terjadinya persendian dapat ditekuk dan direntang lebih jauh, bila rentang gerak melebihi kelentukan akan cidera.

Menurut PASI menyatakan bahwa :

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan alami tiap sendi pada tubuh tergantung pengaturan tendo-tendo legamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Batas jangkauan gerak sendi disebut posisi akhir. Cidera dapat terjadi bila anggota badan atau otot-otot dipaksa di luar batas kemampuannya (PASI, 1993:74).

Fleksibelitas terbatas adalah salah satu sebab umum jadinya teknik yang kurang baik dan prestasi yang rendah. Fleksibelitas yang jelek yang menghalangi kecepatan dan daya tahan, karena otot-otot harus bekerja keras untuk mengatasi tahanan menuju ke langkah yang panjang. Flexibilitas ini cenderung menurun bila orang semakin tua. Sedang kaum wanita biasanya lebih lentur sepanjang umurnya. Yang ideal adalah untuk memulai atlit-atlit muda usia dengan latihan perenggangan yang teratur guna mencegah menyusutnya dengan semakin bertambahnya umur.

B. Tinjauan Tentang Prestasi Lompat Jauh

Prestasi yang baik dari cabang olahraga atletik termasuk nomor lompat jauh selalu memperhitungkan pusat gravitasi atau gaya berat dari tubuh si pelompat, kekuatan dan percepatan pada saat kaki off (memindahkan kecepatan analisa gerakan bersudut .

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum penulis menguraikan hasil penelitian lebih lanjut, maka perlu mengetahui variabel-variabel dalam penelitian ini yang dibutuhkan. Variabel tersebut adalah :

1. Variabel Bebas
   Yang dimaksud dengan variabel bebas adalah yang berdiri sendiri/tidak ter-gantung pada variabel lain. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelentukan tubuh dalam hal ini lentuk togok.
2. Variabel TerikatYang dimaksud variabel terikat adalah suatu yang tidak dapat berdiri sendiri sehingga terikat oleh variabel lain. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat dalam penelitian.
3. Salah satu tujuan pelitian ini adalah untuk memberikan suatu jawaban tentang hipotesis yang telah diajukan. Adapun untuk menguji hipotesis yang telah diuraikan digunakan hitungan statistik korelasi produck moment.

Berdasarkan data yang dikumpulkan serta pengujian hipotesis yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil perhitungan koefisien korelasi product moment didapatkan r hitung = 0,829 sedang r tabel = 0,279 dengan taraf signifikan 5% dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel.
2. Untuk mengetahui k hitung didapatkan r hitung sama dengan = 0,829 kemudian dimasukan ke rumus k, kemudian mendapatkan hasil = 68, 72% dengan taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima atau dengan kata lain "Ada hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schepper pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Torjun Kabupaten Sampang tahun ajaran 2015/2016".

Dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil perhitungan koefisien

korelasi sebesar = 0,829. Hal ini menunjukkan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Torjun Kabupaten Sampang, ternyata ada hubungan korelasi.

C. Kerangka Berpikir

Dari uraian di atas mengenai keterkaitan antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya schnepper dapat diambil suatu dasar pemikiran, yaitu dengan memiliki kelentukan tubuh yang baik diharapkan untuk bisa mendapat-kan suatu prestasi lompat jauh gaya scnepper yang baik pula. Namun hal itu tidak keseluruhan di dalam menunjang prestasi yang dapat diinginkan.

D. Hipotesis

Yang dimaksud dengan hipotesis di sini adalah dugaan sementara terhadap suatu persoalan atau permasalahan yang merupakan tuntutan sementara dalam penelitian untuk mencari kebenarannya.

Menurut Sutrisno Hadi menyatakan bahwa :

Hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar atau mungkin salah. Dia akan ditolak jika salah satu palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkannya. Penolakan dan penerimaan hipotesis dengan begitu sangat bergantung pada hasil–hasil penyelidikan terhadap fakta-fakta yang dikumpulkan (Sutrisno Hadi, 1984:17).

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan adalah, "Terdapat hubungan yang berarti antara kelentuhan dengan prestasi lompat jauh gaya schenepper". Dan hipotesis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

X ———————————— Y

Keterangan :

X : Kelenturan tubuh

Y : Lompat jauh gaya schnepper

Dari pola di atas terdapat dua variabel, yaitu :

1. Variabel bebas yang dinotasikan dengan huruf X.
2. Variabel terikat yang dinotasikan dengan haruf Y.

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka diajukan hipotesis yang akan diuji yaitu :

"Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan prestasi lompat jauh gaya scnepper pada hubungan siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Torjun Kabupaten Sampang"

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah. 1980. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi STO. Yogyakarta.

Barry, L. Johnson. 1969. Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. Chairman: Departement of Education for Women University of America.

Bernhard, Gunter. 1986. Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.

Cronbach, Lee J. 1954. Educational Psycology. New York: Harcourt, Harcourt, Brace & Company.

Edward, Wieezorek. 1975. Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coacing. Olympic Solidarity of the International Olympic Comitte.

Ernest, Hilgard. 1982. Dalam Azas-azas Kurikulum. Bandung: Jemmars.

Hasan Said. 1975. Erobika. Kegiatan sehari-hari demi hidup sehat Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi - Departement Pendidikan dan Kebudayaan.

IAAF RULE. 1986. Offical Hand Book. London: International, Amateur-Athletik.

Iwayan Puguh Awijaya, dkk. 1989. Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Eksplosif anggota Gerak Bawah Terhadap Prestasi Lompat Tinggi. Surabaya: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Surabaya Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Jansen, and Fisher. 1979. Scientific Basic of Athletik Conditioning. Philadelphia: Lee and Febinger.

Jass Jerver. 1987. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner.

Jonath. 1987. Atletik, Lari dan Loncat, Latihan Teknik-teknik. Jakarta: Rosda Jaya Putra.

Moeloek dan Tjokroningrat. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedok teran Universitas Indonesia.

Morgan, Clifford T. 1979. Introduction to Psychology. Kogakusha: Me Graw Hall.

Oxendine, J.D. 1984. Psychology of Motor Learning. New Jersey: Prentice-Hall.

Safit, Margaret. 1973. Evaluation in Ohysical Educatioan. New Jersey: Second Educatioan Prentice Hall. Inc Englewood Cliffs.

Saleh Soegiyanto, dkk. 1989. Pedoman Penelitian. Pusat Penelitian Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Singer, Pobert N. 1975. Motor Learning and Ruman Performave. New York: Mac Millan Publishing Co.

Siregar MF. 1985. Ilmu Pengetahuan Melatih. Dicetak dalam rangka Pelaksanaan Proyek Pembinaan Prestasi OR (Bantuan Kepada KONI) Tahun 1974/1985.

Soewigyo. 1986. Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga dan Kemantapan Pengelolaan Organisasi Olahraga Menuju Tercapai Prestasi Olahraga di Indonesia. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, 2 Februari, IKIP Surabaya.

Sudarto. 1975. Diktat Atletik. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sukordjo. 1988. Evaluasi Hasil Mengajar Dalam Bidang Olahraga. Jakarta: Karunia.

Sutrisno Hadi. 1983. Statistik II, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psychologi Universitas Gajah Mada.

Tom Rosandich. 1962. Trackk and Field Journal. The Organizing-Comitee for the IV th asean Games Djakarta. Indonesia.

Verducci, Frank M. 1980. Measurement Concept in Physical Education, St Louis: The C.V. Mosby Company.