JURNAL

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP KALIJOGO KEC. WATES KAB. KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

POWER CONTRIBUTION OF MICROWAVE TUNKAI AND LONG TUNGKAI WITH RESULTS OF LONG-JONGKOK STYLES OF STUDENTS CLASS VII SMP KALIJOGO KEC. WATES KAB. KEDIRI LESSON YEAR 2016-2017

Oleh:

TRI HARIYADI
NPM :12.1.01.09.0265

Dibimbing oleh :

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Tri Hariyadi
NPM	: 12.1.01.09.0265
Telepun/HP	: 0857 2222 9921
Alamat Surel (Email)	: trihariyadi22@yahoo.com
Judul Artikel	: Kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec.Wates Kab.Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Ahmad Dahlan No.76 Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,10 Agustus 2017
Pembimbing I **Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.** NIDN. 0727078804	Pembimbing II **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.** NIDN. 0725018205	Penulis, **TRI HARIYADI** NPM : 12.1.01.09.0265

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP KALIJOGO KEC.WATES KAB.KEDIRI,

Tri Hariyadi
12.1.01.09.0265
FKIP - PENJASKESREK
trihariyadi22@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari masalah penulis dalam pembelajaran lompat jauh. Gerak dasar lompat jauh siswa masih belum dengan implikasi penilaian yang ditetapkan.Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Kalijogo Kec.Wates Kab.Kediri Tahun Pelajaran 2016-2017.

penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis. Metode ini disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran apa adanya atau gambaran obyektif tentang test daya ledak otot tungkai menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter dan menggukur panjang tungkai menggunakan alat antropometer dengan satuan centi meter.Disebut analisis karena memberikan kesimpulan yang bersifat inferensial (meramal dan mengontrol) dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran dan sampel untuk penelitian sebanyak 30 siswa.

Berdasarkan hasil uji daya ledak otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkokdiperoleh nilai signifikan niali rhitung 0,598 > 0,361 rtabel,makaH0 ditolak H1 diterima. Hal ini berartiada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.

Hasil uji panjang tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok padadiperoleh nilai signifikan niali rhitung 0,511 > 0,361 rtabel,maka H0 ditolak H2 diterima. Hal ini berartiada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan lompat jauh gaya jongkokpada tabel 4.8 diatas, diperoleh nilai s niali Fhitung 10,297 > 3,328 Ftabel, maka H0 ditolak H3 diterima. Hal ini berartiada hubungan perbedaan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri

Selanjutnya penelitian ini jika dilihat dari hasil koefisien determinasidiperoleh nilai Rsquere sebesar 0,633. dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya daya ledak otot tungkai dan panjang tungkaidalam menjelaskanlompat jauh gaya jongkoksiswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.sebesar63,3% dan sisanya yaitu 46,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Pada masa pembangunan seperti ini, sangat dibutuhkan orang-orang yang sehat fisik dan mental, maka cara yang tepat adalah memberikan kepasda setiap warga negara kecerdasan, kekuatan, dan dan daya tahan. Untuk itu sistem pendidikan nasional perlu diarahkan yang berlangsung seumur hidup diberikan lewat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Pendidikan boleh dikatakan tidak akan lengkap jika tanpa adanya olahraga, karena gerakan olahraga sebagai alat untuk mengenal dunia sendiri dan dunia sekelilingnya.

Kenyataan-kenyataan diatas merupakan tantangan yang harus dijawab oleh generasi olahraga untuk itu perlu ditingkatkan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dengan jalan mengadakan permasalahan dan pembibitan sedini mungkin, sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan Indonesia mampu bersaiang baik dalam bidang olahraga dengan baik terhadap negara lain. Di dalam permasalahan olahraga, maka usaha yang harus dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan

Gerakan-gerakan jasmani dilakukan demi kelangsungan hidupnya atau karena kegembiraan saja. Mereka hidup tergantung pada berburu, menangkap, ikan dan berperang. Jadi situasi kehidupanya memerlukan ketangkasannya, daya tahan dan kelentukan jasmani. Ketangkasan dan ketrampilan tersebut diperlukan untuk dapat mempergunakan alat-alat seperti : lembing, lasso, bumerang, batu, dan lain-lain. Untuk semua hal tersebut di atas adalah demi kelangsungan hidup, yang mereka juga tidak menyadari kalau itu semua juga sudah merupakan serangkaian gerakan olahraga

Gerakan olahraga di Indonesia akhir-akhir ini, merupakan peletak dasar yang kokoh bagi perkembangan keolahragaan selanjutnya, dan dengan inilah olahraga memainkan peran penting dalam pembangunan kebudayaan.

Adapun aspek kondisi fisik untuk lompat jauh gaya jongkok meliputi panjang tungkai dapat berpengaruh

terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan, dan daya ledak otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat jauh.pada saat gerakan menumpu atau menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan keserasian gerakawalan dan kekuatan tolakan sangat bergantug dari tekniknya. Apabila keduanya dapat dilakukan dengan teknik yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula.

Menurut J.M. Ballesteros (1979:54) lompat jauh adalah hasil kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi.

Berdasarkan uraian diatas diduga daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai memiliki hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh seperti: *power*, keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.

Berdasarkan hal yang dikemukakan diatas, maka perlu diadakan tentang keterkaitan salah satu unsur yaitu kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya peningkatan prestasi olahraga cabang atletik dan khususnya nomor lompat jauh.

II. METODE

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Variabel terikat adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

Teknik penelitian yang digunakan metode deskriptif analisis. Metode ini disebut deskriptif karena akan memberikan

gambaran apa adanya atau gambaran obyektif tentang *test* daya ledak otot tungkai menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter dan menggukur panjang tungkai menggunakan alat antropometer dengan satuan centi meter

Populasi dalam penelitian ini adalah 80 siswa putra yang terdiri dari 2 kelas VII SMP Kalijogo Kec.Wates Kab. Kediri Tahun Pelajaran 2016-2017. Dimana peneliti menggunakan sampel siswa yang berjumlah 30 siswa yang diambil

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes pengukuran. Teknik analisis data juga dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Teknik analisis data juga dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah korelasi, sebelum melakukan analisis korelasi terlebih dahulu data harus di uji normalitas dan linieritas

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kemampuan siswa dalam melakukan lompat tanpa awalan rata-rata sejauh 2,16 meter dengan standar deviasi sebesar 0,169. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat tanpa awalan minimum adalah 1,75 meter dan maksimum adalah 2,5 meter. Sedangakan panjang tungkai siswa rata-rata sepanjang 88,07 cm dengan standar deviasi sebesar 4,98. Sedangkan panjang tungkai bawah minimum adalah 74 cm dan maksimum adalah 90 cm.

Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok rata-rata sejauh sejauh 3,64 meter dengan standar deviasi sebesar 0,586. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok minimum adalah 2,2 meter dan maksimum adalah 5 meter

Setelah diketahui data berdistribusi normal dan linier, maka selanjutnya melakukan uji hipotesi dengan menggunkan analisis korelasi. Adapun hasil dari pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil uji daya ledak otot tungkai dengan

lompat jauh gaya jongkok pada tabel 4.6 diatas, diperoleh nilai signifikan niali r_{hitung} 0,598 > 0,361 r_{tabel},maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berartiada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri

2. Berdasarkan hasil uji panjang tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada tabel 4.7 diatas, diperoleh nilai signifikan niali r_{hitung} 0,511 > 0,361 r_{tabel},makaH_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berartiada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri
3. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan lompat jauh gaya jongkokpada tabel 4.8 diatas, diperoleh nilai s niali F_{hitung} 10,297 > 3,328 F_{tabel}, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berartiada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri

   Dimana besarnya daya ledak otot tungkai dan panjang tungkaidalam menjelaskan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri sebesar63,3% dan sisanya yaitu 46,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

B. Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.
2. Ada ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.
3. Ada hubungan perbedaan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada

siswa putra kelas VII SMP Kalijogo Kec. Wates Kab. Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aditya, Happy Kresna. 2012.*Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Kediri Pada Tahun Pembelajaran 2012/2013.*Skripsi.

A. Gerry Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada

Fatekurohman, Muchamad. 2011,*Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII-A MTS. MA'Arif Kewedusan Ponggok.*Skripsi.

Fenanlampir, Albertus. 2015, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset

IKAPI. 1981 .*Buku Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*.P.T.Sastra Hudaya.

Indarto. 2015, *Upaya Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat.* (online). 8-9. Tersedia: *http://eprints.uny.ac.id/14693/1/SKRIPSI.pdf* di unduh 3 April 2017

Julimar. 2012. *Antropometri* [Online]. Indonesia. Available: *http;//julimarstones.blogspot.com* di unduh 3 April 2017

Malik, Abdul. 2002,*Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas II SLTP Negeri 2 Nganjuk*, Skripsi.

Ngadenan . H,Sugito (2000) *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Kediri

Satria, Hanggara Pamungkas. 2016,*Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2016*. Skripsi.

Supardi.2013. *AplikasiStatistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang LebihKomprehensif*. Jakarta: Change Publication

Supardi.2013. *AplikasiStatistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang LebihKomprehensif*. Jakarta: Change Publication