HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII MTs. MIFTAHUL HUDA NGRECO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

"RELATIONSHIP BETWEEN POWER AND leg muscle flexibility STYLE WITH ACHIEVEMENT long jump SQUAT IN CLASS VIII MTs. HUDA MIFTAHUL Ngreco KEDIRI DISTRICT 2015"

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

NASYARUDIN H. RAHMAN
NPM : 11.1.01.09.0334

PROGRAM STUDI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: NASYARUDIN H. RAHMAN
NPM	: 11.1.01.09.0334
Telepun/HP	: 082339687592
Alamat Surel (Email)	: nazar.wuring@email.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII MTs. MIFTAHUL HUDA NGRECO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015
Fakultas – Program Studi	:FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:UN PGRI EDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: JLN. KH. ACHMAD DAHLAN NO. 76 KOTA KEDIRI

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid 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, 15 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd NIDN 0004086001	Dr. Sihno Harmono, M.Pd NIDN 0727095801	NASYARUDIN H. RAHMAN NPM 11.1.01.09.0334

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGANPRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII MTs. MIFTAHUL HUDA NGRECO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

Nasyarudin H. Rahman
11.1.01.9.0334
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
nazar.wuring@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lompat jauh adalah sudah ada sejak 13 abad yang lalu, tepatnya pada tahun 708 masehi dan sudah dilombakan pada olimpiade kuno yunani. Di indonesia pertama kali dilombakan pada tahun 776 masehi, dengan induk organisasi persatuan atletik seluruh indonesia (PASI), lompat jauh merupakan berpindah tempat dengan satu kaki dengan melompat sejauh-jauhnya dan merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak, masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh power otot tungkai dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri tahun 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya : 1) pengaruh power otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok, 2) pengaruh kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok, 3) pengaruh power otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Variabel dalam penelitian ini : variabel bebas (X_1) adalah power otot tungkai, (X_2) adalah kelentukan dan varabel terikat (Y) adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri. Metode yang digunakan, yaitu *metode deskriptif*. Teknik pengumpulan data dengan Observasi, Tes dan Pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus kolerasi *prodac moment*.

Temuan yang diperoleh pada penelitian ini : 1) ada hubungan yang positif antara power otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri, 2) ada hubungan yang positif antara kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri, dan 3) ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri.
Dari hasil pengujian hipotesis menggubakan statistik, kriteria pengujian Ho diterima jika r hitung > r tabel dan Ho ditolak jika r tabel < r hitung, dimana t adalah yang terdapat dari tabel distribusi dk = N = 24 dengan taraf kesalahan 1% dan 5% di dapat r hitung = 0,98 > r tabel = 0,404 dan 0,515. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri.

Kata Kunci : power otot tungkai, kelentukan dan lompat jauh gaya jongkok

I. LATAR BELAKANG

Pada dasarnya olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik atau psikis yang bermanfaat untuk menjaga, menyeimbangkan dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani seseorang serta meningkatkan kebersamaan dalam bermasyarakat. Pengertian olahraga menurut UU No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 tentang sistim keolahragaan nasional menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sedangkan menurut Giriwijoyo (2013: 37) bahwa olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan untuk melakukan aktifitas olahraga itu sendiri.

Olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan bermasyarakat yang kemudian oleh pemerintah diatur sebagaimana yang tertuang dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 sebagai berikut : keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Hal ini untuk memberikan perlindungan dan penjelasan kepada semua elemen yang mendukung olahraga nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas sumber daya manusia (SDM) dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin dan sportifitas. Selain itu olahraga juga dapat berperan mengangkat harkat, martabat dan kehormatan suatu bangsa di Forum Internasional dengan prestasi olahraga bangsa tersebut. Prestasi olahraga yang dicapai suatu negara di Event Internasional seperti Sea Games dan Olimpiade akan mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa di kancah dunia sebagaimana yang terkandung dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 sebgai berikut : memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh kesehatan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kemudian mengutip salah satu dari isi Garis Besar Haluan Negara (GBHN) tentang Pemuda dan Olahraga : (b) Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan

komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pusat pembinaan dibawah koordinasi masing–masing organisasi olahraga penyandang cacat bersama–sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan ditingkat internasional.

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas yaitu melalui pendidikan jasmani. Manusia berkualitas yaitu sehat jasmani, rohani, dan berkepribadian positif serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan olahraga yaitu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani serta berprilaku hidup sehat dan menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam pendidilan olahraga sebagai usaha mewujudkan manusia yang berkualitas. Sebagaimana pengertian olahraga pendidikan menurut UU No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 11 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Kemudian pengertian pendidikan jasmani menurut Giriwijoyo (2013: 73), adalah : kegiatan jasmani yang disajikan sebagai bagian dari kegiatan kurikuler, yang dipergunakan sebagai media (wahana) bagi proses pendidikan. Manusia berkualitas yaitu sehat jasmani, rohani berkepribadian positif serta menjunjung tinggi sportifitas.

Olahraga merupakan sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional, yaitu dengan prestasi-prestasi atlet bangsa tersebut. Indonesia dengan jumlah penduduk terbesar ke-4 (empat) di dunia yaitu 247,4 juta jiwa yang tersebar pada luas wilayah 1,9 Juta km² diseluruh nusantara sangat berpotensi untuk memiliki atlet-atlet berbakat yang akan meningkatkan kepercayaan diri dan kebangaan Indonesia pada bangsa-bangsa lainnya dengan prestasi atlet Indonesia. Namun dengan kenyataan yang ada saat ini, daya saing atlet-atlet Indonesia baik ditingkat regional maupun tingkat nasional belum mampu menunjukkan prestasi membanggakan. selain itu ada banyak atlet muda berbakat yang belum dapat bahkan tidak mampu berprestasi.

Oleh sebab itu, pembinaan dan pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang lebih proporsional dari pemerintah melalui pembinaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU No.

3 Tahun 2005 pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional).

Atlet berprestasi memiliki tingkat kebugaran dan keterampilan gerak yang akurat sesuai dengan disiplin cabang olahraganya. Keterampilan gerak atlet dibentuk melalui proses pelatihan yaitu mengulang-ulang gerakan yang harus dikuasai atlet-atlet tersebut. Dalam konteks fisiologi, drilling dimaksudkan agar penguasaan gerakan tersebut mencapai tingkat refleks bersyarat. Kemudian menurut Sustresna dkk (2013: 316) menyatakan bahwa : Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang yang bersangkutan, cabang olahraga itu baik aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) olahraga itu baik pada aspek kemampuan dan keterampilannya (kemampuan teknik).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mendasari gerakan-gerakan cabang olahraga lainnya. Gerakan-gerakan pada semua cabang olahraga merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana pembuatan program latihan dalam upaya meningkatkan *power*, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan serta kebugaran atlet-atletnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang sering dilombakan pada cabang olahraga atletik yaitu nomor lompat yang diantaranya lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Pada pencapaian prestasi lompat jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor kondisi fisik dan faktor teknik lompat jauh.

Sidik (2013: 65), mengungkapkan bahwa keberhasilan pada lompat jauh, selain dipengaruhi unsur kondisi fisik, juga dipengaruhi faktor teknik lompat jauh yang meliputi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Faktor kondisi fisik adalah *power*, kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan reaksi (Sajoto, 1988).

Berdasarkan kondisi, yaitu kurangnya daya saing atlet-atlet baik regional kawasan Asia Tenggara dan Internasional, penelitian memcoba memberikan solusi untuk mengetahui apa yang menjadi penyebab masalah dari kondisi tersebut. Selain itu, penelitian akan turut serta membantu mengembangkan olahraga dalam meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya, namun lebih khususnya olahraga lompat jauh.

Hal tersebut menjadi motivasi penulis untuk melakukan penelitian, yaitu penelitian beberapa unsur kondisi fisik yang

mempengaruhi olahraga lompat jauh diantaranya *power* otot tungkai dan kelentukan.

Power Otot tungkai merepakan hasil perpaduan dari kekuatan otot dan kecepatan pada tungkai untuk melakukan gerak eksplosif ketika berlari. Menurut Sajoto (1988), *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan tendangan dan berlari. Kemudian dijelaskan lebih lanjut bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan satu kesatuan yang dinamakan *power* yang merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1998). Sedangkan kelentukan adalah kemampuan seseorang menguasai dirinya dalam melakukan gerakan-gerakan yang sulit pada pelaksanaan olahraga. Menurut Giriwijoyo (2013: 180) kelentukan merupakan gerakan seluas-luasnya pada semua persendian untuk memelihara atau meningkatkan elastisitas otot, ligament, dan jaringan ikat lainnya yang berhubungan dengan persendian itu.

Untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kelentukan dapat dilakukan dengan latihan teratur, terprogram dan dengan dipandu oleh pembina/pelatih. Ada beberapa Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, salah satunya dengan latihan *hop-step,* yaitudengan awalan jarak yang ditentukan. Sedangkan dalam meningkatkan kelentukan dapat dilakukan dengan pemanasan baik *streaching* maupun *warming up.*

Berdasarkan uraian di atas, maka peniliti menginginkan perlu diadakannya penelitian tentang " Hubungan antara *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa kelas VIII Mts. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri ". Alasan penulis memilih judul tersebut karena peneliti melihat adanya " pengaruh " *power* otot tungkai pembangunan nasional untuk meningkatkan prestasi atlet-atlet di Indonesia. Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. Seperti yang tertulis pada UU. Nomor 3 Tahun 2005 adalah : (1) Pembinaan dan pengembangan segabaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional).

II. METODE

Dalam penelitian ''hubungan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas viii mts. Miftahul huda ngreco kabupaten kediri tahun 2015'' ini terdapat dua macam dua variabel yaitu variabel bebas

(power otot tungkai dan kelentukan) dan variabel terikat (lompat jauh gaya jongkok). Penelitian ini merupakan penelitian kolerasi, yaitu untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh/hubungan antara kedua variabel atau lebih.

Teknik penelitian adalah cara utama yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan penelitian, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Berdasarkan permasalahan yang ada serta memperhatikan rumusan hipotesis penelitian, maka penelitian ini menggunakan *metode deskriptif***.** Deskriptif adalah melukiskan dan menafsirkan keadaan yang sekarang. Penelitian ini berkenaan kondisi atau hubungan yang ada : praktek-praktek yang sedang berlaku : proses-proses yang sedang berlangsung : pengaruh yang sedang berkembang. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk melukiskan keadaan sesuatu atau yang sedang terjadi pada saat berlangsung.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data yang berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan yang validitas. Alasan digunakanya pendekatan kuantitatif ini karena lebih mudah dalam melakukan penelitian, dan lebih mudah dianalisis dengan statistika

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil hasil penelitian yang dilakukan dalam bab IV, maka pada akhirnya penelitian ini dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri Tahun 2015. Dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 1,00 sedangkan r_{tabel} untuk 24 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,404 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,515. Jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1% karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri Tahun 2015. Dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,98 sedangkan r_{tabel} untuk 24 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,404 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,515. Jadi hal ini tergaolong pada taraf signifikan 1% karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}.

Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Miftahul Huda Ngreco Kabupaten Kediri Tahun 2015. Dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,93 sedangkan r_{tabel} untuk 24 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,404 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,515 Jadi hal ini tergaolong pada taraf signifikan 1% karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip, Syafrudin. 1992. ***Atletik.*** Jakarta: Departemen Pendidkan dan Kebudayaan.

Asmawi, Moch. 2006. ***Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari***. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Djumidar, 2001. ***Dasar-Dasar Atletik.*** Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Giriwijoyo, Santosa dkk. 2013. ***Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga).*** Cetakan Ke-II, Bandung: Remaja Rosdakarya Bandung.

Harsono, 2001. ***Latihan Kondisi Fisik.*** Bandung: Senerai Pustaka.

Kediri, UNP. 2012. ***Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.*** Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Nurhasan, 1986. ***Tes dan Pengukuran.*** Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Universitas Terbuka.

Sajoto, Muhammad. 1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.***Jakarta: Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiono, 2010. ***Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)***. Bandung. CV. Alfabeta.

Sutrisno, Budi dan Khadafi, Muhammad Bazin. 2010. ***Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2.*** Jakarta: CV. Putra Nugraha.

Tamat, Tresnowati. 2005. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Universitas Terbuka

Zafar, Sidik. 2013. ***Mengajar dan Melatih Atletik.*** Cetakan Ke-III. Bandung: Remaja Rosdakarya Bandung.

Undang-Undang Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional.

Garis-Garis Besar Haluan Negara. Tahun 1990-2004 Tentang Pemuda dan Olahraga.