JURNAL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Power Connection Abdominal Muscle Strength And Long Leg Muscles Leg Against Ability Jump Schnepper Much Force On Class Student Son Xi Smk Pgri 4 Kediri Doctrine Year 2016/2017

Oleh:

GALANG RIZAL HERMAWAN

12.1.01.09.0217

Dibimbing oleh :

Drs. Sugito, M.Pd

ArdhiMardiyanto Indra P., M.Or

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: GALANG RIZAL FEBRIAWAN
NPM	: 12.1.01.09.0217
Telepun/HP	:085785826626
Alamat Surel (Email)	:galang_rizal@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Kekuatan Otot Perut Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas Xi Smk Pgri 4 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASORKES
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

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,26 januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001	Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or NIDN. 0711038802	Galang Rizal Hermawan 12.1.01.09.0217

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Galang Rizal Hermawan
12.1.01.09.0217
FKIP-PENJASORKES
Galang_rizal@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Galang Rizal Febriawan, Skripsi. Hubungan Kekuatan Otot Perut Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. (2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. (3) Hubungan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. (4) Hubungan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Subyek penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2016/2017, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuata otot perut dengan *push-up*, kekuatan otot tungkai dengan *vertical jump*, tes panjang tungkai dengan *antropometer*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompat jauh gaya *schnepper*. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,778. kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 0,604, untuk panjang tungkai yaitu sebesar 0,627. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,778, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Simpulan penelitian : Ada hubungan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Saran yang dapat disampaikan adalah (1) Upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya *schnepper* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dan menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar sehingga kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* lebih baik. Juga dapat memanfaatkan pajang tungkai yang dimiliki oleh atlit sehingga dapat menjadi pendukung pada saat melakukan lompat jauh. (2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat jauh gaya *schnepper*.

Kata kunci : Kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, lompat jauh gaya *schnepper*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, di mana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Sugiyanto (1993:24-25), berpendapat bahwa: "Belajar gerak berlangsung secara bertahap atau tidak langsung jadi, belajar gerak dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan secara otomatis ".

Pada nomor lompat yang diekstrakurikulerkan di SMK PGRI 4 Kediri yaitu lompat jauh gaya *schnepper*. Secara teknik kemampuaan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswi putri peserta ekstrakurikuler SMK PGRI 4 Kediri cukup baik, namun demikian kalau dilihat dari kemampuan hasil lompatannya masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Memang tidak hanya faktor teknik saja yang dapat menentukan prestasi terbaik seorang atlet, masih banyak unsur penting yang dapat mendukung dalam upaya peningkatan prestasi seperti faktor kondisi fisik dan latihan yang sistematis.

Berdasarkan uraian diatas diduga kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemamuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah “Hubungan Kekuatan Otot Perut Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”.

II. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka.

Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

Sesuai dengan judul penelitian diatas maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini tersirir dari tiga variabel yang masing-masing dua variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. HASIL

Hasil penelitian adanya hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* karena dengan kekuatan otot perut memungkinkan kita pada saat melakukan awalan lari kemudian melenting diudara dan menghasilkan lompatan yang jauh pula. Sedangkan pada kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* yaitu tumpuan kaki harus kuat, karena itu dapat berpengaruh pada saat atlet tersebut melompat. Selain itu juga digunakan sebagai keseimbangangan pemain pada saat melayang diudara. Dan dalam panjang tungkai terdapat hubungan yang sangat bagus ketika seorang atlit memanfaatkan kelebihan yang dimiliki karena dengan tungkai yang panjang dapat menghemat energi ketika berlari.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK 4 PGRI Kediri tahun ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK 4 PGRI Kediri tahun ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK 4 PGRI Kediri tahun ajaran 2016/2017.

4. Ada hubungan antara kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK 4 PGRI Kediri tahun ajaran 2016/2017.

2. SIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa, dari kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI SMK 4 PGRI Kediri tahun ajaran 2016/2017, maka perhatian terhadap faktor-faktor tersebut secara umum dalam mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* perlu ditingkatkan dan dikembangkan dengan tidak mengabaikan faktor lain yang juga masih dapat berpengaruh.

Melihat angka korelasi yang berbeda-beda dalam penelitian, yaitu antara prediktor dengan kriterium, maupun secara regresi dua prediktor, maka dalam penerapannya perlu memberikan porsi yang berbeda agar pengaruh dari variabel-variabel tersebut dapat lebih nyata.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Anspaugh, JD. Hamrick, MH. Rosato, FD. 1994. *Wellness: Concepsts and Applications*. St. Louis: Mosby Year Book. Inc.

Bloomfield, J. Ackland, T.R, and Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and* Biomecanics *in Sport*. Victoria: Blackwell Scientific Publication.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Evelyn Pearce. 1999. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

Jes Jerver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung: CV. Pionir Jaya.

_____ 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

M. Furqon H. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga*. Surakarta: Program Studi Umum Keolahragaan Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret.

Mulyono B. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

_____ 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Sarwono. 1999. *Laporan Penelitian Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-*Pliometrik, *Berat Badan dan Waktu Reaksi terhadap Kelincahan*.. Surakarta: FKIP UNS Press.

Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.

Sudarminto. 1995. *Biomekanika I*. Surakarta: UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. 1999. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.