JURNAL

PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh:

HENGKI SAPUTRA
NPM: 12.1.01.09.0320

Dibimbing oleh :

1. **BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd**
2. **YULINGGA NANDA HANIEF, M.Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Hengki Saputra
NPM	: 12.1.01.09.0320
Telepun/HP	: 085201781170
Alamat Surel (Email)	: kayanpodang@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

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, 6 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Budiman Agung Pratama, M.Pd NIDN.0706078801	Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN.0701079001	Hengki Saputra NPM. 12.1.01.09.0320

PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Hengki Saputra
12.1.01.09.0320
FKIP-Penjaskesrek
kayanpodang@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil analisa lompat jangkit diatas menggambarkan bahwa kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai merupakan komponen-komponen yang mendukung dalam mencapai prestasi lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan diatas, penelitian akan dilaksanakan dengan judul: Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.
Permasalahan penelitian ini adalah: (1)Adakah pengaruh kekuatan otot perut terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017? (2) Adakah pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017? (3) Adakah pengaruh kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017?
Penelitian ini menggunakan pedekatan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.
Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. (2) Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. (3)Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.
Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk pelaksanaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan, yaitu power otot tungkai. Untuk memperoleh hasil optimal dalam melaksanakan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, unsur kekuatan harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih di dalam membina para atlet.

Kata kunci: kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, lompat jauh gaya jongkok

I. LATAR BELAKANG

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi merupakan harapan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Oleh karena itu, berbagai cara dan upaya pasti akan dilakukan 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, 2008: 92).

Seiring dengan pesatnya kemajuan dan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan di segala bidang yang diterapkan dan dikembangkan melalui kebijaksanaan 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 perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dan digunakan dalam dunia olahraga. Dalam dunia pendidikan yang serba modern ini membuat kita dihadapkan pada berbagai permasalahan yang senantiasa membuat kita untuk dapat memecahkannyasesuai dengan bidang dan keahlian masing-masing, demi pengabdian kita terhadap bangsa dan negara.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak didik. Melalui pembelajaran atletik dapat merangsang perkembangan gerak anak

kearah yang lebih baik untuk menguasai gerakan - gerakan dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifuddin (1992 : 18) bahwa, "Pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik". Kemampuan gerakan anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran etletik, oleh karena itu cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah. Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang suherman (1999/2000:1) menyatakan :Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani (penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari sekolah sekolah dasar (SD), Sekolah (SLTA). Bahkah dibeberapa perguruan tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU).

Cabang olahraga atletik didalamnya pada dasarnya terdiri dari empat nomor utama yaitu: jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomer lompat dalam cabang olah raga atlentik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat melayang dan mendarat sejauh jauhnya. Gerakan gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakulan secara baik dan harmonis tidak diputus putus pelaksananaanya agar diperoleh lompatan sejauh jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Djumidar (2011:74).

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melalui tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak anak sekolah. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara jika dibandingkan dengan gaya yang lain. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok pada saat membungkukkan badan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan pada saat mendarat (Sudjarwo;2013: 41).

Komponen kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan dalam kegiatan olahraga termasuk dalam lompat jauh gaya jongkok. Dengan kemampuan fisik yang baik akan mendukung penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok serta pencapaian prestasi yang maksimal. Mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan perlombaan merupakan tujuan dari lompat jauh gaya jongkok . Untuk mencapai lompatan yang sajauh-jauhnya ada banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu pada saat menolak untuk melayang setinggi-tingginya harus dilakukan dengan kekuatan maksimal. Gerakan menumpu untuk menolak merupakan akselerasi dari awalan lari cepat, untuk selanjutnya menolak pada balok tumpuan sekuat mungkin. Untuk melakukan tolakan yang kuat, maka otot-otot tungkai harus dikerahkan secara maksimal. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan untuk melakukan tolakkan agar diperolah lompatan yang maksimal.

Selain itu otot perut merupakan otot-otot batang badan. Lebih lanjut Raven mengatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak tulang belakang. Mencermati keberadaan otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah seperti tungkai. Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menyundul bola memerlukan kekuatan tungkai. Dengan demikian karena gerakan tungkai memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan kekuatan yang kuat pada otot tungkai (Raven, 2011:22).

Kemampuan fisik yang baik, faktor atlet (siswa) sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 70) menyatakan,"Untuk tercapaianya suatu puncak prestasi dalam bidang olahraga, sumbangan yang terbesar bersumber dari atlet, meskipun ada faktor - faktor lain yang menjadi pendukung dan mempunyai peranan penting juga. Diperkirakan sumbangan yang bersumber dari atlet adalah 60-70% dan faktor penunjang lainya 30-40%. Faktor

atlet memiliki presentase yang lebih besar dibandingkan dengan faktor lainya. Faktor tersebut sangat kompleks seperti: proporsi tubuh yang ideal, motivasi, semangat latihan, kesungguhan latihan dan lain sebagainya.

Berdasarkan analisa hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok diatas menggambarkan bahwa kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai merupakan komponen-komponen yang mendukung dalam mencapai prestasi dalam lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan diatas, penelitian akan dilaksanakan dengan judul: Pengaruh Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

II. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Dalam penelitian ini peniliti menggunakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengungkap data kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Kediri tahun Ajaran 2016/2017.

a. Untuk mendapatkan data kekuatan otot perut adalah *Sit Up* (30 Detik).
b. Untuk mendapat data kekuatan otot tungkai adalah *Back and Leg Dynamometer.*
c. Sedangkan untuk hasil lompat jauh gaya jongkok adalah tes lompat jongkok.

Tempat dari penelitian ini adalah di SMP PGRI 1 Kediri Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Waktu penelitian dilakukan pada awal bulan desember 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, yang berjumlah 180 siswa.. Sedangkan sampel yang diambil berjumlah 30 siswa.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen skala yaitu: (1) Instrumen kekuatan otot perut, dengan pelaksanaan Tes *Sit Up* (30 Detik).. (2) Instrument kekuatan otot tungkai, dengan pelaksanaan pengukuran *Back and Leg Dynamometer*. (3) Instrument lompat jauh gaya jongkok, dengan pelaksanaan tes lompat jongkok.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

analitis statistik dan analisis non statistik. Karena data penelitian ini berupa angka maka data ini dianalisis dengan analisis 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 PGRI 1 Kediri pada Semester Ganjil Tahun 2016. Dengan tiga tahapan, yaitu dua tahapan untuk mengukur variabel prediktor (X) dan satu tahapan untuk mengukur variabel kriterium (Y) bagi seluruh penelitian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptif. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dengan nilai rasio skewness dan uji homogenitas dengan independent sampel uji t dan dilanjutkan dengan uji F yang diolah dengan sistem program SPSS versi 21.00.

III. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengambilan data penelitian kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok diperoleh hasil pengukuran sejumlah 30 siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Lebih rinci penjelasan masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut secara parsial dan simultan:

1. Ada pengaruh antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (X_1 dengan Y)

   Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (1,701 ≥ 0,05), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa "Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017".
2. Ada pengaruh antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (X_2 dengan Y)

   Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (2,259 ≥ 0,05), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa "Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil

lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017".

3. Ada sumbangan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ($X_{1,2,}$ dengan Y)"

Berdasarkan pada hasil analisis data kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berorientasi pada hasil tersebut, hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kekuatan otot sebesar 36,1%.

IV. Penutup

Jadi kesimpulannya adalah Ada

1. Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Ada pengaruh yang berarti antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Saran yang dapat diberikan bagi guru olahraga khususnya yang berhubungan langsung dengan kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sekiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswanya dan selanjutnya dijadikan bahan acuhan membuat program latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan secara keseluruhan demi mencapai prestasi puncak, serta dapat dijadikan sebagai pedoman guna mencetak pemain yang berkhualitas dan bagi pelatih olahraga khususnya yang berhubungan langsung dengan kelas VIII SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sekiranya pelaksanaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan

dengan kekuatan, yaitu kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai. Untuk memperoleh hasil optimal dalam melaksanakan hasil lompat jauh gaya jongkok, unsur kekuatan harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih di dalam membina para atlet.

V. Daftar Pustaka

Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Dikdas Menum Menpora.

Djumidar. 2001. Dasar – *Dasar Atlentik*, Jakarta, Universitas Terbuka

Ismaryati, 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta, LPP UNS dan UNS Press

H.P, Suharno, 2001: 33. *Kemampuan Otot Tungkai Mengatasi Tahanan* (H.P, Suharno, 1978: 33)

Raven. 2011, *Atlas Kinisioligi*. Semarang: Dhahara.

Radcliffe dan Farentinos 2001: 1-3. *Kekuatan Adalah Faktor Pelaksanaan Dalam Berbagai Cabang Olahraga* (Radcliffe dan Farentinos 2001: 1-3)

Sarjoto, 2011: 17. *Kekuatan Mengatasi Tahanan Beban dan Kekuatan Otot Perut* (Sarjoto, 1988: 2001: 17)

Sugiono. 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D), Bandung, Alfabeta

Sukadiyanto.2012, *Macam-macam Kekuatan Otot Perut Dalam Olahraga Ataletik*. Jakarta : Diknas Diknasnem.Ditjen Olahraga.

Syarifuddin. 2001, *Azaz Dan Falsafah Penjaskes*, Jakarta, Depdiknas, Universitas Terbuka

Nurhasan. 2006. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani, Prinsip – Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta, Depdiknas Direktorat Jendral Olahraraga

Nuhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

Y.S. Santoso. 2005, 10. *Olahraga Serangkaian Gerak Teratur Dan Terencana* (Y.S. Santoso. 2005, 10)