JURNAL

PENGARUH KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh:

FAHRISAL DIMAS ADITAMA
NPM: 12.1.01.09.0347

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	: Fahrisal Dimas Aditama
NPM	: 12.1.01.09.0347
Telepun/HP	: 085735955326
Alamat Surel (Email)	: farisdimas02@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 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 Budiman Agung Pratama, M.Pd NIDN.0706078801	Pembimbing II Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN.0701079001	Penulis, Fahrisal Dimas Aditama NPM. 12.1.01.09.0347

PENGARUH KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Fahrisal Dimas Aditama
12.1.01.09.0347
FKIP-Penjaskesrek
farisdimas02@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan bahwa gerak seorang atlit lompat jauh akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu akan memegang peranan yang penting, seperti kelenturan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, panjang tugkai serta masih banyak unsur gerak lain yang menunjang pencapaian lompat jauh yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul pengaruh kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun 2016.

Permasalah penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 3 Kediri tahun ajaran 2016/2017?. (2)Adakah pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 3 Kediri tahun ajaran 2016/ 2017? (3)Adakah pengaruh antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII di SMPN 3 Kediri tahun ajaran 2016/2017 ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan 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. Adapun instrument penelitian yang digunakan untuk mengungkap data untuk mendapatkan kecepatan adalah dengan tes kecepatan lari 30 meter, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai adalah *Standing Broad Jump*, sedangkan Untuk hasil lompat jauh gaya jongkok adalah tes lompat jongkok.

Kesimpulan Hasil penelitian ini adalah (1) ada pengaruh yang berarti antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra (2) ada pengaruh yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra (3) Ada pengaruh yang berarti antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan, yaitu kecepatan dan daya ledak 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.

Kata kunci:kecepatan, daya ledak 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: 71).

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 dalamdunia keolahragaan dituntut untuk lebih banyak usahanya untuk selalu meningkatkan ketrampilan, kemampuan, dan pengetahuan agar dapat menyasuaikan diri dengan perkenbangan 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 perlu mendapatkan perhatian dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, mengingat gerakan-gerakannya terdapat dalam cabang

olahraga atletik lainnya, seperti : jalan, lari, lompat dan lempar, adalah gerakan manusia sehari-hari sejak jaman dulu hingga kini.

Atletik selain dapat dilakukan oleh setiaporang, juga merupakan cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, yang dilombakan pada pesta-pesta olahraga mulai Porseni SD,SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, tingkat regional, nasional, maupun tingkat internasional.

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga di sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas yang perlu mendapat perhatian yang teratur dengan asuhan seorang guru olahraga, agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Untuk itu sangat diperlukan adanya tenaga yang profesional, dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas dan memahami azas-azas olahraga dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.

Dalam berbagai cabang olah raga kualitas gerak unsur fisik dituntut untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda.sama halnya dengan ciri-ciri biologis yang diperlukan gerak yang menyangkut menyangkut kualitas serta ketepatan dalam melaksanakan suatu gerak olah raga. Demikian juga dalam latihan fisik meskipun dalam latihan prinsip-prinsipnya sama akan tetapi porsi maupun gerakan fisik ditekankan pada gerak fisik tertentu sesuai dengan cabang olah raga yang diinginkan.

Kalau analisa gerak seorang atlit lompat jauh akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu akan memegang peranan yang penting, seperti kelenturan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, panjang tugkai serta masih banyak unsur gerak lain yang menunjang pencapaian lompat jauh yang lebih baik, akan tetapi penelitian ini hanya membahas sebagian yang berpengaruh dengan lompat jauh, yaitu kecepatan dan daya ledak otot tungkai, oleh sebab itu penelitian ini ingin membuktikan apakah ada pengaruh antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

II. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan 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. Dalam

penelitian ini peniliti menggunakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengungkap data kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

a. Untuk mendapatkan data kecepatan adalah tes kecepatan lari 30 meter.
b. Untuk mendapat data daya ledak otot tungkai adalah *Standing Broad Jum.*
c. Sedangkan untuk hasil lompat jauh gaya jongkok adalah tes lompat jongkok.

Tempat dari penelitian ini adalah di SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Waktu penelitian dilakukan pada awal bulan desember 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, yang berjumlah 270 siswa. Sedangkan sampel yang diambil berjumlah 30 siswa.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen skala yaitu: (1) Instrumen kecepatan dengan pelaksanaan Tes lari 30 meter). (2) Instrument daya ledak otot tungkai dengan pelaksanaan pengukuran *Standing Broad Jump*. (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 Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. 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 kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh hasil

pengukuran sejumlah 30 siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

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

1. Ada pengaruh antara kecepatan 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 kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa "Ada pengaruh yang berarti antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017".

2. Ada pengaruh antara daya ledak 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 daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa "Ada pengaruh yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017".

3. Ada pengaruh antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ($X_{1,2,}$ dengan Y)

   Berdasarkan pada hasil analisis data kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada sumbangan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ditolak". Berorientasi pada hasil tersebut, hsil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kecepatan dan daya ledak otot tungkai sebesar 36,1%.

IV. Penutup

Jadi kesimpulannya adalah Ada

1. Ada pengaruh yang berarti antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra

kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

2. Ada pengaruh yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Ada pengaruh yang berarti antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Saran yang dapat diberikan bagi guru olahraga khususnya yang berhubungan langsung dengan kelas VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sekiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan lompat jauh haya 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 VII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, sekiranya pelaksanaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan, yaitu kecepatan dan daya ledak 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

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)

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

Rengga Frediyantoro, 2011. *Hubungan Antara Kekuatran Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Berat Badan Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Sanggang I Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011*. Perpustakaan. UNS.ac.id

Sarjoto, 2011: 17. Daya Ledak Mengatasi Tahanan Beban dan Kecepatan Tinggi (Sarjoto, 1988: 2001: 17)

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

Sukadiyanto.2012, Macam-macam Kecepatan 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.

Ngadenan dan Sugito. (2010). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* IKIP PGRI KEDIRI *Panduan Akademik Prodi Penjaskesrek* Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

http://www. anatomi otot-otot tungkai.com// diakses tanggal 5 Desember 2016

http://dhaksinarga.freetzi.com/smash.php

http://totalfitness.hypermart.net/art_pics/bench3.jpg[/img

http://www. Anatomi tipe-tipe tubuh.com// diakses tanggal 5 Desember 2016

www.Fakultasluarkampus.net

worpress.com/2009/12/16.danpengukuran) diakses tanggal 5 Desember 2016