Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi PENJASKESREK

OLEH:

DAVID DWI ARDIYANA
NPM: 11.1.01.09.0114

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: DAVID DWI ARDIYANA
NPM	: 11.1.01.09.0114
Telepun/HP	: 085784666685
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Siswa Kelas IX UPTD SMPN 2 Gurah Kediri Tahun Ajaran 2015/2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. K.H Ahmad Dahlan. No: 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti untuk diterbitkan dan disetujui 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 Mei 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN : 00150668001	Wasis Himawanto, M.Or NIDN: 0723128103	David Dwi Ardiayana NPM: 11.1.01.09.0114

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

David Dwi Ardiyana
11.1.01.09.0114
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Studi PENJASKERSEK
dwiratna389@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTATA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

David Dwi Ardiyana: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung, Skripsi, PENJASKESREK, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang kooperatif atau dapat dilombakan. Khususnya pada nomor lompat yaitu lompat jauh sering kita jumpai pada perlombaan-perlombaan antar sekolah, misalnya Porseni, O2SN dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam perlombaan tersebut perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar, selain itu dalam mencapai prestasi lompat jauh yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Faktor tersebut dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang optimal, alat untuk memilih atlit.

Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung. Jumlah sampel telah ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes daya ledak otot tungkai *standing broad jump*, tes kelincahan lari bolak balik 10 meter dan tes lompat jauh gaya menggantung.

Penelitian ini dilaksanakan setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut :

a. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya r hitung 0,466. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
b. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya r hitung 0,967. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
c. Korelasi antara X_1dan X_2 dengan Y hasilnya f hitung 13,5. Sedangkan f tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,35 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung”.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelincahan, prestasidan lompat jauh gaya menggantung.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pembekalan pengalaman belajar salah satunya dapat diaplikasikan pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama pada materi atletik.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang kooperatif atau dapat dilombakan. Khususnya pada nomor lompat yaitu lompat jauh sering kita jumpai pada perlombaan-perlombaan antar sekolah, misalnya Porseni, O2SN dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam perlombaan tersebut perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar, selain itu dalam mencapai prestasi lompat jauh yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Faktor tersebut dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang optimal, alat untuk memilih atlit.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor perlombaan yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. (Nurhasan, dkk, 2005: 93).

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan di UPTD SMPN 2 Gurah Kediri salah satu materi yang diberikan pada pembelajaran yakni lompat jauh, materi ini terdapat pada SK/KD yang disusun oleh Guru yang disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Penilaian keberhasilan/ hasil belajar siswa pada lompat jauh sangat di pengaruhi oleh beberapa faktor diantarannya kondisi fisik siswa. Daya dukung komponen kondisi fisik yang dimungkinkan merupakan faktor vital harus dimiliki siswa selain menguasai teknik. Menurut Nurhasan, dkk. (2005: 18) terdapat 11 komponen dalam kebugaran jasmani, dari sekian banyak komponen tersebut terdapat beberapa komponen yang diprediksi berhubungan dengan hasil

belajar/prestasi lompat jauh, yakni daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul "Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung".

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X1): Daya Ledak Otot Tungkai
2. Variabel bebas (X2): Kelincahan
3. Variabel terikat (Y): Prestasi Lompat Jauh Gaya Menggantung

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif,

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulandata dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Maksum, 2009: 51). Pada penelitian ini peneliti hanya mengumpulkan data atau fakta yang ada.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain korelasional. Yang ditunjukkan dengan model hubungan antar variabel, yaitu hubungan sebab akibat. Hubungan sebab akibat terjadi jika variabel yang satu menjadi penyebab variabel yang lain (Maksum,2009:63).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa, yang terdiri dari semua siswa kelas IX khususnya siswa putra. Pada Penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan system *cluster sampling*, sehingga diperoleh sampel yang dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarakan keadaan populasi yang sebenarnya. Untuk menentukan sampel peneliti mengundi seluruh kelas yang ada dalam populasi, sehingga didapat sampel penelitian yakni kelas IX SMPN 2 Gurah Kediri.

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump*, tes lari bola-balik dan tes lompat jauh gaya menggantung. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes standing broad jump, tes lari bola-balik dan tes lompat jauh gaya menggantung

dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Hadi Purwanto, mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri angkatan 2010 sebagai tester.
b. Joan Adi Pamungkas, mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri angkatan 2010 sebagai operator tes bleep.

Kedua petugas tersebut ditunjuk dengan dasar bahwa mereka memiliki kulifikasi dapat melakukan tes dengan baik dan benar. Setiap petugas pencatat data mengawasi 1 atau maksimal 2 peserta tes. Setelah pelaksanaan tes selesai, data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan perhitungan dan analisa data.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 2 Gurah yang terletak di Jalan Raya Turus No 108, Kabupaten Kediri.

1. Pengujian hipotesis pertama

Yaitu :"Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung".

Untuk menguji kebenaran Hipotesis Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Sedangkan Ho berbunyi "Tidak ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikansi 5% seperti tampak pada tabel dibawah ini.

Tabel 1

Hasil penguji hipotesis pertama

Dk	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ non
27	0,466	0,361	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan r-hitung > r-tabel maka ini berarti hasil hipotesis pertama signifikan.

2. Pengujian hipotesis ke dua.

Yaitu :"Ada hubungan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung".

Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Sedangkan Ho berbunyi "Tidak ada hubungan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan signifikan rx_2y dalam taraf signifikansi 5% seperti tampak pada tabel dibawah ini.

Tabel 2
Hasil penguji hipotesis kedua

Dk	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ non
27	0,967	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan, r-hitung >dari r-tabel, maka ini berarti hasil hipotesis kedua signifikan.

3. Pengujian hipotesis ke tiga

   Yaitu : "Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung".

   Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Sedangkan Ho berbunyi "Tidak ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung". Untuk pengujiannya dilakukan pengetesan sebagai berikut :

   a. Dari perhitungan dengan rumus, maka didapatkan Rxy = 5,3 maka r-hitung >dari r-tabel yang mana dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3
Hasil penguji hipotesis ke tiga

Dk	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/ non
27	5,3	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan, r-hitung >r-tabel, maka ini berarti hasil hipotesis ke tiga signifikan.

   b. Dari hasil analisis F-regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah N-m-1 atau 2 lawan 27 diperoleh f-tabel 5%= 3,35 dan F reg = 13,5. Jadi f-hitung lebih besar dari pada f-tabel. Dengan kata lain terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan ketepatan servis atas bola voli.

Tabel 4
Hasil penguji hipotesis ketiga

Dk	f-hitung	f-tabel 5%	Signifikan/ non
27	13,5	3,35	Signifikan

Penelitian ini dilaksanakan setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut :

1. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya r hitung 0,466. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
2. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya r hitung 0,967. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
3. Korelasi antara X_1dan X_2 dengan Y hasilnya f hitung 13,5. Sedangkan f tabel dengan taraf

signifikan 5% hasilnya 3,35 dan berarti.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti di UPTD SMP Negeri 2 Gurah Kediri hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Seseorang yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang cukup baik akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik pula dibandingkan seseorang yang tidak cukup baik daya ledak otot tungkainya.
2. Adanya hubungan antara kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung, dimana hubungan antara kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh gaya menggantung.
3. Adanya hubungan antaradaya ledak otot tungkai dankelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung, dimana hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh gaya menggantung.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Erman. 2009. *Metodologi Penelitian olahraga Pengantar Penelitian Mahasiswa olahraga.* Surabaya: UNESA University Press.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga.* Surabaya: Tanpa Penerbit.

Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani.* Gresik: Abil Pustaka.

Suherman, Adang,dkk. 2000. *Atletik.* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Penataran guru SLTP Setara D-III.

Tamat, Tisnowati. 2004. *Materi Pokok Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Tim Penyusun. 2012. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah (Universitas Nusantara PGRI Kediri).*Kediri: Tanpa Penerbit

Zafar, Sidik Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya.