ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TRHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENJASORKES SMPN 1 BARON KABUPATEN NGANJUK

Oleh:

JEFRI KURNIAWAN
NPM : 13.1.01.09.0243

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	:	JEFRI KURNIAWAN
NPM	:	13.1.01.09.0243
Telephon/ HP	:	085735281620
Alamat Surat (E-mail)	:	jefrikurniawan463@gmail.com
Judul Artikel	:	Hubungan antara kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan lari dengan Hasil lompat Jauh pada siswa peserta ekstra kurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk
Fakultas/ Program Studi	:	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/ Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:	UNP PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto, kabupaten Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiatisme.
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksamaan data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0727095801	Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd NIDN. 0727078804	Jefri Kurniawan NPM.13.1.01.09.0243

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENJASORKES SMPN 1 BARON KABUPATEN NGANJUK

JEFRI KURNIAWAN
NPM. 13.1.01.09.0243

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENJASKESREK
Email : jefrikurniawan463@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd, Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, kecepatan lari. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat, Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh, mengetahui hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat dan Mengetahui hubungan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN Baron. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik kuantitatif dengan teknik sampling total sampling sebanyak 12 anak. Instrume penelitian ini adalah alat *sit and reach*, alat *long jump* berupa meteran, alat kecematan lari (*stop watch*) serta alat untuk mengukur hasil lompat jauh berupa bak lompat jauh dan meteran. Hasil penelitian menunjukkan kelentukan otot punggung siswa peserta ekstrakurikuler penjasorkes SMPN 1 Baron yang mempunyai kelentukan otot punggung kurang ada 2 anak (16,7%). Kelentukan otot punggung sedang ada 8 anak (66,7%) dan yang mempunyai kelentukan otot punggung baik ada 2 anak (16,65%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang sekali ada 2 anak(16,7%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang ada 1 anak (8,3%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai cukup ada 5 anak (41,7%) dan siswa yang daya ledak otot tungkai baik ada 4 anak (33,3%).Baron siswa yang mempunyai kecepatan lari kurang ada 2 anak (16,7), kecepatan lari yang mempunyai kecepatan lari cukup ada 6 anak (50%), siswa yang mempunyai kecepatan lari baik ada 2 anak (16,7%) dan siswa yang mempunyai kecepatan lari baik sekali ada 2 anak (16,7%). sehingga Ada hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh pada dengan tingkat korelasi sedang, Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat tingkat korelasi kuat. Ada hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat dengan tingkat korelasi kuar dan Ada hubungan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN Baron dengan tingkat korelasi sangat kuat.

Kata Kunci : Kelentukan, Daya Ledak, Kecepatan Lari, Lompat Jauh

I. LATAR BELAKANG

Lompat jauh disebut juga sebagai suatu akivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya dengan pelaksanaannya dimulai dari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan pendaratan. Pelaksanaannya dimulai dari awalan dengan jarak sekitar 30-40 meter, berlari cepat kemudian langkah terakhir diperpendek, karena melakukannya berulang-ulang maka awalan lari membutuhkan daya tahan.

Sebagai salah satu cabang atletik nomor lompat, Soebroto (1975:200) Tujuan dari lompat jauh adalah melompat dengan sejauh-jauhnya. Untuk itu pelompat harus membentuk momentum, pelompat harus mengubah momentum mendatar menjadi arah vertical. Pelompat harus mengadakan koordinasi momentum terhadap berat badan pada waktu menumpu. Pelompat harus mengusahakan efisiensi dalam mengejar jarak atau tinggi.

ntuk menjadi seorang atlet pelompat jauh yang handal, dibutuhkan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar lompat jauh. Sajoto(1995:8) menjelaskan daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melompat, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. *Explosive power* atau daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan Surdjaji (1996:49) menjelaskan daya ledak otot atau *eksplosif power* adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/ beban dalam waktu tertentu, seperti melompat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur 4 komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. *Power* adalah kemampuan untuk mengerahakan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim" Mulyono (2010:59).

Hal senada juga diungkapkan Ambarukmi (2007:84) yang menyatakan bahwa kekuatan adalah usaha maksimal yang bisa di keluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak atau *power* adalah kemampuan untuk mengerahakan

kekuatan dengan maksimum dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot ini sangat berguna untuk melakukan gerakan menolak dan melompat. Berdasarkan dengan apa yang telah di jabarkan pada kajian teori, maka dapat disimpulkan bahwa *explosive power* adalah suatu kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi tinggi dan lompat jauh adalah kemampuan atlet untuk melompat sejauh-jauhnya

Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas .Sedangkan Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak adalah hasil dari perkalian antara kekuatan dengan kecepatan. Lompat jauh sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya pada nomor lompat jauh adalah kelentukan dan daya ledak (*eksplosive power*) dan juga termasuk kondisi fisik yang lainnya.

Selain daya ledak, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah, kekuatan, daya otot, kelentukan, kelincahan, ketepatan dan keseimbangan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Oleh karena itu dalam tenaga eksplosif mencakup dua unsur fisik yang terpadu dalam suatu pola gerak yaitu kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya seseorang yang mempunyai tungkai yang panjang akan dapat mencapai jarak lompatan yang lebih jauh dibandingkan dengan orang yang mempunya tungkai yang pendek, hal ini dikarenakan tungkai yang panjang dapat melakukan ayunan kaki yang lebih baik pada saat melakukan gerakan jangkauan kaki lebih jauh pada saat mendarat.

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam

rangka memilih atau menyeleksi siswa lompat jauh, maka sangat tepat seorang *sprint*er sebagai alternatif pilihan utama, karena seorang *sprinter* telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan lari.

Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama di udara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh. Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakuakan lompatan yang sejauh-jauhnya.

Dengan awalan lari yang cepat akan dapat membantu jauhnya hasil lompatan yang maksimal. Seberapa jauh jarak awalan yang akan diambil, merupakan salah satu penentu jauhnya lompatan. Namun demikian setiap atlet mempunyai jarak awalan yang tidak sama.

SMPN 1 Baron merupakan salah satu sekolah unggulan di kecamatan Baron dan telah banyak meraih prestasi dalam olahraga yang mengandalkan *power* atau daya ledak otot tungkai seperti lari 100 meter atau lari sprint. Dan memiliki sarana prasarana dan fasilitas lain yang mendukung. Siswa SMPN Baron khususnya peserta ekstrakurikuer penjaskes memiliki postur yang ideal karena banyak siswa yang jalan kaki dan bersepeda ketika berskolah, sehingga banyak siswa yang terlatih kondisi fisiknya, khususnya dalam hal power (kekuatan) yang meliputi kelentukan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari. Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh yang berjudul: "Hubungan antara kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan lari dengan Hasil lompat Jauh pada siswa peserta ekstra kurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk"

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik kuantitatif dengan teknik sampling total sampling sebanyak 12 anak. Instrume penelitian ini adalah alat sit and reach, alat long jump berupa meteran, alat kecematan lari (stop watch) serta alat untuk mengukur hasil lompat jauh berupa bak lompat jauh dan meteran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan kelentukan otot punggung siswa

peserta ekstrakurikuler penjasorkes SMPN 1 Baron yang mempunyai kelentukan otot punggung kurang ada 2 anak (16,7%). Kelentukan otot punggung sedang ada 8 anak (66,7%) dan yang mempunyai kelentukan otot punggung baik ada 2 anak (16,65%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang sekali ada 2 anak(16,7%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai kurang ada 1 anak (8,3%), siswa yang mempunyai daya ledak otot tungkai cukup ada 5 anak (41,7%) dan siswa yang daya ledak otot tungkai baik ada 4 anak (33,3%).Baron siswa yang mempunyai kecepatan lari kurang ada 2 anak (16,7), kecepatan lari yang mempunyai kecepatan lari cukup ada 6 anak (50%), siswa yang mempunyai kecepatan lari baik ada 2 anak (16,7%) dan siswa yang mempunyai kecepatan lari baik sekali ada 2 anak (16,7%).

KESIMPULAN

1. Ada hubungan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk dengan nilai dengan tingkat korelasi sedang
2. Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk dengan tingkat korelasi kuat
3. Ada hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk dengan tingkat korelasi kuar
4. Ada hubungan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler Penjasorkes SMPN 1 Baron Kabupaten Nganjuk dengan tingkt korelasi sangat kuat

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anna Novelia, 2013. *Hubungan antara kelentukan dan daya ledak* otot. *Tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok*. Pada siswa putri smp negeri 1 Adiluwih. Pringsewu, Skripsi, Unila

Arikunto, 2008, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.

Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan*

Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung:

Sugiyono,2011, *Metode penelitian kuntitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suharno, 2008, *Metodologi Pelatihan.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.