ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS TOGOK,KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* DI KELAS X SMA NEGERI 6 KOTA KEDIRI

THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY TOGOK, LEG MUSCLE STRENGTH, AND LIMB LENGHT AGAINST THE ABILITY TO SKIP LONG STYLE SCHNEPPER IN CLASS X SMA NEGERI 6 KEDIRI CITY

Oleh:

UUN KURNIADI

13.1.01.09.0335

Dibimbing oleh :

1. **ARDHI MARDIYANTO INDRA PURNOMO, M.Or.**
2. **MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: UUN KURNIADI
NPM	: 13.1.01.09.0335
Telepun/HP	: 082243662058
Alamat Surel (Email)	: kurniadi.uun10@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Fleksibilitas Togok,Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schnepper Di Kelas X Sma Negeri 6 Kota Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Achmad Dahlan No.76 Mojoroto 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 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, 15 Februari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
ARDHI MARDIYANTO IP, M.Or. NIDN: 0711038802	MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or. NIDN: 0713076803	UUN KURNIADI NPM: 13.1.01.09.0335

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS TOGOK, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* DI KELAS X SMA NEGERI 6 KOTA KEDIRI

Uun Kurniadi
13.1.01.09.0335
FKIP-Penjaskesrek
kurniadi.uun@gmail.com
Ardhi Mardiyanto IP, M.Or dan Mokhammad Firdaus, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi pada pendidikan jasmani di sekolah dengan 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.

Penelitian ini bertujuan mengetahui : (1) Hubungan antara fleksibilitas togok terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* di SMAN 6 Kediri, (2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* di SMAN 6 Kediri , (3) Hubungan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* di SMAN 6 Kediri, (4) Hubungan antara fleksibilitas togok, kekuatan otot tungkai, panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* di SMAN 6 Kediri Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi.Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan terlebih dahulu diuji dengan uji analisis dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas togok berpengaruh signifikan terhadap lompat jauh gaya *schnepper*. Kekuatan otot berpengaruh signifikan terhadap lompat jauh gaya *schnepper*. Panjang tungkai berpengaruh signifikan terhadap lompat jauh gaya *schnepper*. Fleksibilitas togok, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian disarankan bagi guru pendidikan jasmani di dalam upaya untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik, khususnya mengenai faktor-faktor dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* diantaranya fleksibilitas togok, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai.

KATA KUNCI : Fleksibilitas Togok, Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kekampuan 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 ata terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran.

Cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri empat nomor yaitu: jalan,lari,lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang di perlombakan. Untuk nomor lari terdiri: lari pendek, jarak menengah, jarak jarak jauh atau marathon, lari sambung, dan lari cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat jauh galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lembar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olaharaga atletik. Dalam nomor lompat diajarkan beberapa macam gaya yaitu gaya jongkok (*sit down in the air)*, gaya berjalan di udara (*walking in the air)* dan gaya menggantung (*schnepper)*. Lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan dlam pendidikan jasmani sebelum mempelajari gaya lainnya, karena lompat jauh gaya menggantung lebih sederhana dan mudah. Dikatan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara membentuk sikap melenting. Dari ketiga gaya indah yang

membedakan gaya dalam lompat jauh.

Flekibiitas togok diduga berperan pada saat seorang atlet tersebut melentingkan badan, karena fleksibilitas togok yang lentur mempermudah seorang atlet untuk memposiskan tubuhnya saat terbang dan juga saat jauh. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan lompat jauh seperti panjang tungkai sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Kekuatan otot tungkai berperan pada kekuatan saat melompat dan mendarat di area lompatan yang bertumpu pada otot tungkai, Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompat sejauh-jauhnya. Panjang tungkai berperan pada lompat jauh gaya *schnepper* terutama pada saat menumpu untuk melompat. Pada saat gerakan menumpu untuk menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu melompat kedepan dengan baik. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

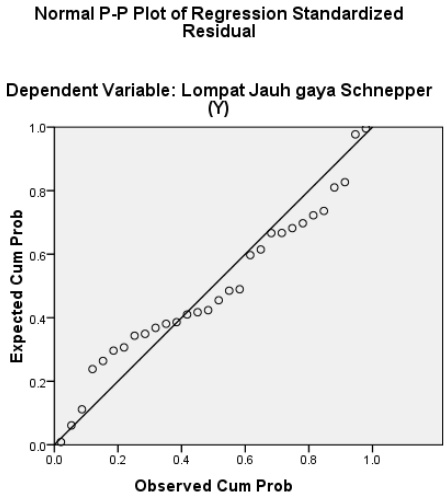
II. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang di peroleh berbentuk angka-angka.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang di peroleh berbentuk angka-angka.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Uji Normalitas



Dari grafik normal plot tersebut dapat terlihat bahwa titik-titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Sehingga dalam penelitian ini tidak terjadi gangguan normalitas, yang berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4.2
Ringkasan Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	α=5%	Keterangan
Fleksibilitas togok (X_1)	0,911	0,05	Homogen
Kekuatan otot tungkai (X_2)	0,338	0,05	Homogen
Panjang tungkai (X_2)	0,185	0,05	Homogen
Lompat jauh gaya *schnepper* (Y)	0,243	0,05	Homogen

Dari data hasil pengujian homogenitas yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel fleksibilitas togok (X_1) Sig. sebesar 0,911, kekuatan otot tungkai (X_2) sebesar 0,338 dan panjang tungkai (X_3) Sig. sebesar 0,185 dan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) Sig. sebesar 0,243, dari hasil yang diperoleh nilai signifikansi > 0,05 dengan demikian data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Tabel 4.3
Ringkasan Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	α=5%	Keterangan
Fleksibilitas togok (X_1)* Lompat jauh gaya *schnepper* (Y)	0,043	0,05	Linier
Kekuatan otot tungkai (X_2) * Lompat jauh gaya *schnepper** (Y)	0,044	0,05	Linier
Panjang tungkai (X_2) * Lompat jauh gaya *schnepper* (Y)	0,049	0,05	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas antara fleksibilitas togok (X_1) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,043 < 0,05 (taraf signifikan 5%); sedangkan kekuatan otot tungkai

(X_2) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,044 > 0,05 (taraf signifikan 5%) dan panjang tungkai (X_2) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,049 > 0,05 (taraf signifikan 5%) maka data dikatakan linier.

4. Uji Keberartian Model

Tabel 4.4
Rangkuman Hasil Uji Keberartian Model

Variabel	Sig.	α=5%	Ket.
Fleksibilitas togok (X_1)* Lompat jauh gaya *schnepper* (Y)	0,016	0,05	Berarti
Kekuatan otot tungkai (X_2) * Lompat jauh gaya *schnepper** (Y)	0,026	0,05	Berarti
Panjang tungkai (X_2) * Lompat jauh gaya *schnepper* (Y)	0,034	0,05	Berarti

Berdasarkan hasil uji keberartian model antara fleksibilitas togok (X_1) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,016< 0,05 (taraf signifikan 5%); sedangkan kekuatan otot tungkai (X_2) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,026> 0,05 (taraf signifikan 5%) dan panjang tungkai (X_2) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai sig. 0,034 > 0,05 (taraf signifikan 5%) maka data dikatakan berarti bahwa adalah kepemimpinan, motivasi dan budaya organisasi dapat menjelaskan produktivitas pegawai sebesar 85,9% dan sisanya yaitu 15,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

5. Analisis Regresi Linear Tunggal dan Linear Berganda

Tabel 4.5
Rangkaian Hasil Analisis Regresi tunggal dan regresi ganda

Sumber Variasi	R Square	Sum of Square	df	Mean Square	F_{hitung}	F_{tabel}	Sig
X_1 dengan Y	0,184	664,799	29	664,799	6,295	2,92	0,018
X_2 dengan Y	0,187	6795,552	29	6795,552	6,447	2,92	0,017
X_3 dengan Y	0,156	5657,690	29	5657,690	5,168	2,92	0,031
$X_{1,2,3}$ dengan Y	0,433	15734,876	29	5244,959	6,628	2,92	0,002

Berdasarkan hasil analisis regresi tunggal dan regresi ganda pada tabel 4.5 diperoleh bahwa:

a. Hubungan variabel fleksibilitas togok (X_1) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai F_{hitung} = 6,295 > F_{tabel} = 2,92 dengan sig. 0,018 < 0,05, maka Ha diterima.
b. Hubungan variabel kekuatan otot tungkai (X_2) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai F_{hitung} = 6,447 > F_{tabel} = 2,92 dengan sig. 0,017 < 0,05, maka Ha diterima.
c. Hubungan variabel panjang tungkai (X_3) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai F_{hitung} = 5,168 > F_{tabel} = 2,92 dengan sig. 0,031 < 0,05, maka Ha diterima.
d. Hubungan variabel fleksibilitas togok (X_1), kekuatan otot tungkai (X_2) dan panjang tungkai (X_3) dengan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) diperoleh nilai F_{hitung} = 6,628 > F_{tabel} = 2,92 dengan sig. 0,002 < 0,05, maka Ha diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
3. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.
4. Ada hubungan antara fleksibilitas togok, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman (2001: 121). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menegah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III

Dewi Sekarsari 2011. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja grafindo persada

Harsono (2000:163). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Jerver Jes (2005: 34). *Belajar Dan Berlatih Atletik*, (ahli bahasa : BE Handoko). Bandung : pionir jaya

Munasifah (2008:9). Atletik cabang lompat. Semarang : aneka ilmu

Nossek (2001:138). *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press ltd, Lagos

Sajoto (2005:5). *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: dahara prize

Soegito (2002:41). Atletik I. UNS Press

Sudjarwo (2002:34). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press

Suharno (2003:21). *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Suharno (2003:55). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta

Yoyo Bahagia dkk., (2000: 17). *Prinsip-Prinsip Penggembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidika Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP D-III.* Jakarta: Universitas Indonesia

Yudha Hendrayana (2001: 121). *Bermain Atletik*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia

Yudha M. Saputra (2001: 121). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif*. Universitas pendidikan indonesia