ARTIKEL

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK PEMUDA PAPAR TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

TAUFIK FAJAR ISMA'IL

11.1.01.09.1413

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

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	: Taufik Fajar Isma'il
NPM	: 11.1.01.09.1413
Telepun/HP	: 08563440020
Alamat Surel (Email)	: Taufikfajarismail@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas X SMK Pemuda Papar Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan no 76 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, 30 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Drs. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801	Taufik Fajar Isma'il NPM 11.1.01.09.1413

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK PEMUDA PAPAR TAHUN AJARAN 2017/2018

Taufik Fajar Isma'il
11.1.01.09.1413
FKIP - Penjaskesrek
Taufikfajarismail@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs. Setyo harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pembelajaran atletik nomor lompat jauh di sekolah dasar cenderung membelajarkan penguasaan teknik dan prestasi. Hal lain, yang menentukan hasil lompatan dalam lompat jauh adalah faktor kondisi fisik, diantaranya adalah kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar tahun 2017/2018?(2) Adakah pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar tahun 2017/2018? (3) Adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar tahun 2017/2018?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Variabel bebas dalam penelitan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter. Dan variabel terikat adalah lompat jauh gaya jongkok. Sampel an digunakan dalam penelitian ini adalah kelas X TKJ yang di ambil menggunakan teknik random sampling.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa : (1) Ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,400 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. (2) Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok dengan nilai r_{hitung} sebesar -0,607 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. (3) Ada pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan r_{hitung} = 0,971yang lebih besar dari r_{tabel} = 0,361.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu : (1) Ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Pemuda Papar. (2) Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Pemuda Papar. (3) Ada pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Pemuda Papar.

KATA KUNCI : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30 meter, Lompat jauh gaya jongkok

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak dasar anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan dalam program pembelajaran pendidikan jasmani. Di samping itu atletik juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar manusia, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat salah satunya adalah lompat jauh.

Menurut Wiarto (2013 :32) Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula, pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok. Adapun tehnik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Menurut Yoyo Bahagia dkk (1992: 16) keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.Selain itu untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Hal itu perlu didukung latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan.

Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan salah satunya yaitu kondisi fisik. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada lompat jauh adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam gerakan menumpu untuk menolak. Kemampuan mengerahkan daya ledak otot tungkai pada teknik yang benar, maka akan diperoleh lompatan tinggi dan sejauh mungkin, sehingga prestasi lompat jauh gaya jongkok dapat dicapai lebih maksimal. Hasil lompat jauh tidak hanya ditentukan oleh kecepatan lari awalan tetapi ditentukan pula oleh kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot merupakan tenaga/ gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1997: 5).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMK Pemuda Papar".

II. METODE

A. Identifkiasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (X_1)

Variabel X_1 atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai

2. Variabel Bebas (X_2)

Variabel X_2 atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter

3. Variabel terikat (y)

Variabel Y atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu hasil penelitian berupa angka-angka yang diperoleh dari hasil jawaban siswa. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional.

2. Teknik Penelitian

Penitian yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra survey dengan prosedur. Penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari suatu sampel subjek

C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing board jump*siswa kelas X SMK Pemuda Papar
b. Tes kecepatan lari 30 meter siswa kelas X SMK Pemuda Papar
c. Tes lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar

D. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis
   a. Uji normalitas

      Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat untuk memenuhi asumsi kenormalan dalam analisis data. Pengujian ini dlakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal aau tidak. Data dikatakan normal jika data memusat pada nilai rata – rata dan median.

   b. Uji Linieritas

$$F_{\text{hitung}} = \frac{RJKT_{TC}}{RJK_G}$$

2. Korelasi Ganda

Korelasi ganda bertujuan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel prediktor dengan variabel

kriterium dalam penelitian korelasional. Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{x_2(x_1y)} = \frac{r_{x_2y} - r_{x_2y} . r_{x_1x_2}}{\sqrt{(1-r^2x1y)(1-r^2x2y2)}}$$

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,400 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. Karena r_{hitung} = 0,400 $> r_{tabel}$ = 0,3172 maka hipotesis menyatakan "Ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok". Hasil analisis ini menunjukkan adanya korelasi yang positif antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.Besar sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh sebesar 18,9%

B. Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar -0,607 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. Karena r_{hitung} = -0,607 $> r_{tabel}$ = 0,3172 maka hipotesis menyatakan "Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok".Besar sumbangan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh sebesar 81,1%

C. Ada pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh r_{hitung}= 0,971yang lebih besar dari r_{tabel}= 0,361, maka hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar".

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,400 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. Karena r_{hitung} = 0,400 $> r_{tabel}$ = 0,3172 maka hipotesis menyatakan "Ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok". Hasil analisis ini menunjukkan adanya korelasi yang positif antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.Besar sumbangan

daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh sebesar 18,9%.

2. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar -0,607 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,3172 dengan taraf nyata sebesar 0,05. Karena r_{hitung} = -0,607 $> r_{tabel}$ = 0,3172 maka hipotesis menyatakan "Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok".Besar sumbangan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh sebesar 81,1%.
3. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh r_{hitung}= 0,971yang lebih besar dari r_{tabel}= 0,361, maka hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Pemuda Papar".

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka beberapa saran yang dikemukakan di antaranya sebagai berikut :

1. Dengan adanya beberapa keterbatasan dalam melaksanakan penelitian ini sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan yang meneliti tentang penerapan model pembelajaran pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Pemuda Papar.
2. Alokasi waktu sebaiknya diperhatikan lebih baik lagi, agar tidak menjadi kendala pada penelitian berikutnya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Engkos Kosasih. 1985, *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta: Akademika Presindo.

Kementerian Pendidikan Nasional. Soegito dkk. 1993. *Penjas Orkes 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII.* Jakarta : Pusat Perbukuan.

Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik.*

Saputra, M. Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar: sebuah pendekatan pembinaan gerak dasar memulai permainan.* Jakarta : Depdikbud.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang. 1992. *Teknik Dasar Mengajar Atletik untuk Nomor Lompat*. Bandung: Diktat FPOK-UPI.

Syaifuddin, Aip dan Muhadi. 1992, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Depdikbud.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. Rajawali Gravindo Persada.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman. 1992. *Atletik.* Jakarta: Depdikbud.