ARTIKEL

HUBUGAN ANTARA AKSELERASI LARI 30 M DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK OADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

AJIB HISBUL MAQ SUDIL KHOIR

13.1.01.09.0385

Dibimbing oleh :

1. **Moh.Nurkholis, M.Or**
2. **Muhammad Yanuar Rizky, 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	: Ajib Hisbul Maq Sudil Khoir
NPM	: 13.1.01.09.0385
Telepon/HP	: 082262169915
Alamat Surel (Email)	: ajibhisbul@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Akselerasi Lari 30 M Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.K.H.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 ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 02 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Moh.Nurkholis, M.or NIDN.0725048802	Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN.0718019003	Ajib Hisbul Maq Sudil Khoir NPM .13.1.01.09.0385

HUBUNGAN ANTARA AKSELERASI LARI 30 M DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

AJIB HISBUL MAQ SUDIL KHOIR
13.1.01.09.0385
FKIP – Penjaskesrek
AjibHisbul@gmail.com
Moh.Nurkholis, M.Or
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi meerupakan harapan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Oleh karena itu, berbagai cara upaya pasti akan dilakukan demi tercapainya maksud dan tujuan yang diharapkan. Hal ini juga berlaku bagi bidang olahraga. Olahraga dimasa kini telah jauh berbeda dengan olahraga di masa yang lampau karena olahraga di masa kini telah dipakai untuk meningkatkan kualitas dalam hidup, selain juga untuk meningkatkan prestasi diri sendiri.

Penelitian ini bertujuan (1) Adakah hubungan antara akselerasi lari 30 meter dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kedirim Tahun Ajaran 2018/2019? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019? (3) Adakah hubungan antara akselerasi lari 30 meter pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019? (4) Adakah hubungan antara akselerasi lari 30 meter, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok Tahun Ajaran 2018/2019?

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII semester genap SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 51 siswa putra yang terbagi menjadi 3 kelas. Sampel adalah seluruh siswa putra terdiri dari kelas VIII A. VIII B. VIII C. dan VIII D.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) Ada hubungan antara akselerasi lari dengan kemampuan lompat gaya jongkok siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018 (2) Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat gaya jongkok siswa kelas VIII VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.(3) Ada hubungan antara akselerasi lari dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat gaya jongkok siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.Besarnya kecepatan lari dan panjang tungkaidengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa VIII SMP PGRI 1 Kediri sebesar 67,4% dan sisanya yaitu 32,6% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Akselerasi Lari 30 Meter Dan Kekuatan Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi meerupakan harapan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Oleh karena itu, berbagai cara upaya pasti akan dilakukan demi tercapainya maksud dan tujuan yang diharapkan. Hal ini juga berlaku bagi bidang olahraga. Olahraga dimasa kini telah jauh berbeda dengan olahraga di masa yang lampau karena olahraga di masa kini 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 adlah memberikan kebebasan pada setiap warga negara untuk memperoleh kecerdasan, kekuatan, dan daya tahan, untuk itu. Sestem pendidikan nasional sangat perlu memasukkan pendidikan olahraga sebagai kurikulum 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 nosporting achievement kehidupan bangsa dan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah dan diperguruan tinggi dan di dalam profesi" (M.F. Siregar, 2004: 48).

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 atlet yang terlibat dalam dunia keolahragaan dituntut untuk lebih banyak usahanya untuk selalu meningkatkan ketrampilan, kemampuan, dan pengetahuan agar dapat menyesuaikan diri dengan perkembangkan 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 memecahkannya sesuai dengan bidang dan keahlian masing-masing, demi pengabdian kita terhadap bangsa dan negara. Atletik merupakan cabang olahraga yang perlu mendapatkanperhatian dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, mengingat gerakan-gerakanya terdapat dalam cabang olahraga atletik lainya, seperti : jalan, lari, lompat dan lempar, adalah gerakan manusia sehari-hari sejak jaman dulu hingga kini. Atletik selain dapat dilakukan oleh setiap orang, juga merupakan cabang olahraga yang cukup populer di indonesia, yang dilombakan pada pesta-pesta olehraga mulai porseni SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, tingkat regional, nasional, maupun tingkat internasional.

Lompat jauh termasuk nomer cabang olehraga atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga di sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tigkat atas yang perlu mendapat perhatian yang teratur dengan asuhan seorang guru olahraga, seperti halnya pada permainan lompat jauh di SMP PGRI 1 Kediri. Lompat jauh tidak merupakan salah satu permainan yang paling diminati oleh siswa selain sepak bola. Tetapi tidak

semua siswa memiliki kemampuan ketrampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik lompat jauh. Sedangkan pemberian tes lompat jauh di akui masih jarang, sehingga tidak diketahui seberapa besar kemampuan siswa terhadap ketrampilan lompat jauh tersebut, 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 olahraga kualitas gerak unsur fisik diituntut untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda, sama halnya dengan ciri-ciri biologis yang diperlukan gerak yang menyangkut mnyangkut kualitas serta ketepatan dalam melakukan sesuatu gerak olahraga. Demikian juga dalam latihan fisik meskipun dalam latihan prinsip-prinsipnya sama akan tetapi porsi maupun gerakan fisik ditetapkan oleh gerak fisik tertentu sesuai dengan cabang olehraga yang diiginkan. Atlit lompat jauh akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu akan memegang peranan yang penting, seperti kelunturan, akselerasi lari, panjang tungkai serta masih banyak unsur gerak lain yang menunjang pencapain lompat jauh yang lebih baik, akan tetapi penelitian ini hanya membahas sebagian yang berhubungan dengan lompat jauh, yaitu akselerasi lari dan kekuatan otot tungkai, oleh sebab itu penelitain ini ingin membuktikan apakah ada hubungan antara akselerasi lari 30 meter dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2017/2018.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

Teknik Penelitian Menurut Sugiyono (2015:80-81) "Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang,obyek,organisasi atau tindakan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulanya.

Penelitian ini mengunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab atau variabel bebas, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel terikat.

1. Variabel bebas *(independent Variable)*

   a. *Variable Independen* :

      Dalam bahasa indonesia sering disebut sebaga variabel bebas.Variabel bebas merupakanvariabel yang mempengaruhiatau yang menjadi sebab perubahanya atau timbulna variabel dependen (terikat).Dalam penelitian tindakan,variabel independen merupakan variabel tindakan.

2. Variabel Terikat *(Dependent Variable)*

   b. *Variable Dependent* :

      Dalam bahasa indonesian sering disebut variabel terikat.Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat,karena adanya variabel bebas.Dalam penelitian tindakan variabel dependen adalah

variabel akibat dari tindakan.

Sesuai penjelasan di atas maka dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel yaitu :

1. Variabel bebas :
   a. Akselerasi Lari(X1)
   b. Panjang Tungkai (X2
2. Variabel Terikat:
   a.. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas ,maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat Deskriptif Analisis,Disebut Deskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang Hubungan antara *power* otot lengan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

2. **Pendekatan Penelitian**

Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan pendengan tujuan penggumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono, (2015: 243).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

B. Ada hubungan antara akselerasi lari dengan kemampuan lompat gaya jongkok siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} -0,762 < 0,444 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima.

C. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat

gaya jongkok siswa kelas VIII VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Karena nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,726 > 0,444 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.

D. Ada hubungan antara akselerasi lari dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat gaya jongkok siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.Karena nilai signifikan sebesar 0,000, < 0,05 atau niali F_{hitung} 17.609 > 3,10 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya kecepatan lari dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa VIII SMP PGRI 1 Kediri sebesar 67,4% dan sisanya yaitu 32,6% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abduelloh, Arma. 1985. *Olahraga untuk Pelatih, Pembina dan Pengemar*. Jakarta: Sastra Hudaya.

Andik Ongki Pratama: Hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri trenggalek kabupaten trenggalek tahun pelajaran 2013/2014. Skripsi; Penjaskesrek, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Ganip Bagus Wijaya: Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI semester genap SMA 1 Karangan kabupaten trenggalek tahun pelajaran 2014/2015, skripsi: penjaskesresk, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Lukman, O,T. 2007. *Kinesiologi.*Surabaya: Unesa University Press

Mujahir & Jaja, Mujahit. 2011. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK dan MAK kelas X*. Bandung Erlanga.

Mahardika, Made, Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran. Surabaya . Unesa University Press.*

Nindia, Eka, Anggraheni, Putri, Candra, Dewi. 2015. Skripsi: hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan otot tungkai dengan

kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP NEGRI 3 karangan kabupaten trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Kediri: Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Nurhasan. 2009. *Penilaian pembelajaran penjas.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Winarno, M, E. 2011. *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani.* Malang. Media Cakrawala Utama Pres.