ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA *HANG* SISWA PUTRA KELAS X DI SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

Oleh:

FIAN INDO JAYANA

13.1.01.09.0272

Dibimbing oleh :

1. **Puspodari, M.Pd.**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017-2018

SURATPERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: FIAN INDO JAYANA
NPM	: 13.1.01.09.0272
Telepun/HP	: 085704127177
Alamat Surel (Email)	: Njathiel21@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya *Hang* Siswa Putra Kelas X di SMAN 6 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018.
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jln. 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, 31 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Puspodari, M.Pd NIDN. 0709059001	Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804	Fian Indo Jayana NPM. 13.1.01.09.0272

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA *HANG* SISWA PUTRA KELAS X DI SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

Fian Indo Jayana
NPM. 13.1.01.09.0272
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
email. Njathiel21@gmail.com
Puspodari, M.Pd dan Mokhammad Firdaus, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa banyak sekali prestasi akademik dan nonakademik yang sudah didapatkan oleh para siswa SMA Negeri 6 Kediri terutama pada bidang olahraga contohnya pada sepakbola, pencaksilat, dan olahraga-olahraga yang lain. Namun untuk hasil belajar olahraga atletik terutama lompat jauh masih terbilang kurang.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya*hang* siswa kelas X di SMAN 6 Kediri? (2) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya*hang* siswa kelas X di SMAN 6 Kediri? (3) apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang* siswa kelas X di SMAN 6 Kediri?

Penelitian ini menggunakan penelitian di lapangan dengan subyrk penelitian siswa putra kelas X IIS 3 dan X IIS 4 SMAN 6 Kediri. Penelitin dilaksanakan dengan 3 instrumen yaitu, tes standing board jump, tes lari 60 m, dan tes lompat jauh gaya*hang*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang* siswa kelas X SMAN 6 Kediri.(2) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang* siswa kelas X SMAN 6 Kediri. (3) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya hangsiswa kelas X SMAN 6 Kediri. Besarnya hubungan *power* otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya *hang* sebesar 63,3% dan sisanya yaitu 36,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya*hang*.Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada siswa.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Servis Atas Bolavoli

I. LATAR BELAKANG

Atletik dikenal sebagai induk dari berbagai cabang olahraga, atletik juga merupakan olahraga yang umum dilakukan karena merupakan gerak dasar manusia yaitu lari, jalan, lompat dan lempar.Cabang olahraga atletik terbagi dalam dua nomor yaitu nomor lintasan dan nomor lapangan.Dari nomor lintasan dan lapangan ini, juga terbagi lagi menjadi beberapa nomor.Untuk nomor lintasan terdiri dari nomor lari (*run*) yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh. Sedangkan di nomor lapangan terdiri dari nomor lompat (*jump*) yaitu lompat jauh ,lompat tinggi,lompat jangkit dan lompat galah. Sedangkan nomor lempar (*throw*) yaitu tolak peluru, lempar cakram,lempar lembing dan lontar martil.

Lompat jauhmerupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang sangat perlu dilatihkan sejakusia dini agar kelak atlet dapat meraih prestasi yang membanggakan. Prestasi olahraga menjadi puncak dari penampilan seorang atlet yang dicapai dalam suatu perlombaan.Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba.Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan.

Untuk menghasilkan lompatan yang terbaik sangat diperlukan kondisi fisik diantaranyakecepatan dan*power* otot tungkai.*Power* otot merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan. Maka*power* tungkai mutlak diperlukan untuk menghasilkan lompatan yang sempurna. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi lompatan adalah kecepatan lari. Kecepatan lari juga sangat diperlukan untuk menunjang awalan yang dapat mempengaruhi jauh lompatan.

Salah satu gaya yang terdapat pada lompat jauh adalah gaya *hang* atau gaya menggantung, yang sangat sering dipergunakan karena merupakan gaya yang paling mudah untuk diterapkan. Gerakannya dimulai dengan awalan badan yang menumpu pada satu kaki, kemudian tubuh diangkat dari satu titik tertentu ke titik yang lain. Saat melayang, posisi tubuh seperti sedang menggantung dengan sikap badan

melenting ke belakang.Selanjutnya, gerakan diakhiri dengan mendarat menggunakan kedua kaki secara baik dan terkontrol.Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang pelompat jauh gaya menggantung yaitu pengambilan awalan, menetapkan kaki tolak, mencari jarak lambungan, dan karakteristik gaya menggantung.

SMA Negeri 6 Kediri adalah salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada dikota Kediri tepatnya di Jl.Ngasinan kota Kediri. Banyak sekali prestasi akademik dan non akademik yang sudah didapatkan oleh para siswa SMA Negeri 6 Kediri terutama pada bidang olahraga contohnya pada sepakbola, pencaksilat, dan olahraga-olahraga yang lain. Namun untuk hasil belajar olahraga atletik terutama lompat jauh masih terbilang kurang padahal sebagian besar siswa putranya memiliki postur yang menunjang namun kebanyakan siswa kurang tertarik pada olahraga atletik khususnya lompat jauh, karena selain dirasa kurang menyenangkan para siswa juga lebih memilih fokus pada kegiatan akademik atau olahraga lain yang lebih menyanangkan contohnya sepakbola dan basket. Berdasarkan pengalaman penulis yang juga melaksanakan praktik pengalaman lapangan (ppl) di SMAN 6 Kediri melihat bahwa masih kurangnya prestasi olahraga di bidang lompat jauh, terbukti pada saat penulis menguji lompat jauh pada waktu pelajaran sekolah hasilnya terbilang kurang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis terdorong untuk meneliti " Hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh gaya *hang* pada siswa kelas X di SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2017-2018".

A. Perumusan Masalah

Dengan adanya latar belakang dalam penelitian di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan pretasi lompat jauh gaya *hang* siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2017-2018 ?
2. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan pretasi lompat jauh gaya *hang* siswa putra kelas X di SMA Negeri

6 Kediri tahun ajaran 2017-2018 ?

3. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan laridengan pretasi lompat jauh gaya *hang* siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2017-2018 ?

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah lompat jauh gaya*hang* (Y), sedangkan variabel bebas dalam peneltian ini adalah *power* otot tungkai (X_1), dan kecepatan lari(X_2).

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017 : 53) "data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka". Dengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes, diantaranya tes *power* otot tugkai, tes kecepatan lari, dan tes lompat jauh gaya*hang.*

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang telah dibahas pada bab I dan bab II maka penelitian ini menggunakan suatu metode yang korelasional. Penelitian ini bertujan untuk menyelidiki ada atau tidaknya dan bila ada seberapa besar hubungan variasi beberapa variabel bebas terhadap satu variabel terikat.Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya sumbangan dan apabila ada, seberapa erat sumbangan serta berarti atau tidaknya sumbangan itu (Suharsimi Arikunto, 2006: 270).

C. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian akan dilakukan di Sma Negeri 6 Kediri, dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan dalam jangka waktu 3 hari (31 Oktober - 2 November 2017)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

   Yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenakan generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarakan data yang diperoleh dari sekelompok

individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012:53). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMAN 6 Kediri tahun 2018 sejumlah 174 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi.Dalam penelitian ini yang ditunjuk sebagai sumber data, pengambilan dari sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sehubungan dengan suatu populasi.Namun tidak semua anggota populasi ini menjadi objek penelitian dan perlu dilakukan pengambilan sampel. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling* dikarenakan sekolah hanya memperbolehkan penelitian diadakan pada hari kamis pada waktu jam pelajaran penjaskesrek, dengan mengambil semua siswa putra pada 2 kelas dari 12 kelas keseluruhan kelas X yang melakukan pelajaran pendidikan jasmani pada hari penelitian.Sampel yang diambil oleh peneliti dari 2 kelas tersebut berjumlah 30 siswa dari 174 keseluruhan siswa kelas X..

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Analisis Statistik

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitasdiperoleh nilai signifikan *power* otot tungkai sebesar 0,381> 0,05, nilai signifikan kecepatan lari sebesar 0, 514> 0,05 dan nilai signifikan kemampuan lompat jauh gaya *hang* sebesar 0,418> 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikan *power* otot tungkai sebesar 0,240> 0,05, dan nilai signifikankecepatan lari sebesar 0,063> 0,05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 5 dan df2 = 16. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama

3. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang* diperoleh nilai

F_{hitung}38,887> 4,196 F_{tabel}, berarti hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang*adalah linier. Sedangkan hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang*diperoleh nilai F_{hitung} 29,239 > 4,196 F_{tabel}, berarti hubungan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang*adalah linier.

4. Uji Keberartian Model

Hasil uji keberartian model menunjukkan bahwa nilai signifikan *power* otot tungkai sebesar 0,016 < 0,05, hal ini berarti *power* otot tungkai dapat digunakan sebagai peramalan lompat jauh, nilai signifikan kecepatan larisebesar 0,030< 0,05 dan hal ini berarti kecepatan laridapat digunakan sebagai peramalan lompat jauh.

5. Uji Hipotesis 1

Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *hang* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,762> 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berartiada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *hang*siswa kelas X SMAN 6 Kediri.

6. Uji Hipotesis II

Berdasarkan hasil uji korelasi korelasi kecepatan laridengan kemampuan lompat jauh gaya *hang*, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,715 > 0,361 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya *hang*siswa kelas X SMAN 6 Kediri.

7. Uji Hipotesis III

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi *power* otot tungkai dan kecepatan dengan variabel hasil kemampuan lompat jauh gaya *hang*diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000, <0,05 atau niali F_{hitung} 23,318> 3,354 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *hang* siswa kelas X SMAN 6 Kediri.

8. Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R*squere* sebesar 0,633. dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya *power* otot tungkai dan kecepatan lari dalam menjelaskan kemampuan

lompat jauh gaya *hang* siswa kelas X SMAN 6 Kediri.sebesar 63,3% dan sisanya yaitu 36,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

B. Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

a. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya*hang*siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Kediri.
b. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan laridengan prestasi lompat jauh gaya*hang*siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Kediri.
c. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya hangsiswa kelas X SMAN 6 Kediri. Besarnya kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya hang sebesar 63,3% dan sisanya yaitu 36,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Semarang: Unesa University Press

Sugiyono. 2017. *Statistika dan Penelitian*. Bandung: Alfa Beta