ARTIKEL

HUBUNGAN KECEPATAN LARI *(SPRINT)* 30 METER DAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS X SMK PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI 2017/2018

Oleh:

KRISTIN WIDIAWATI

13.1.01.09.0344

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Kristina Widiawati
NPM	: 13.1.01.09.0344
Telepun/HP	: 082233869134
Alamat Surel (Email)	: ctina2029@gmail.com
Judul Artikel	Hubungan Kecepatan Lari *(Sprint)* 30 Meter dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

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 ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801.	Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or NIDN. 0711038802.	Kristina Widiawati 13.1.01.09.0344

HUBUNGAN KECEPATAN LARI *(SPRINT)* 30 METER DAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS X SMK PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI 2017/2018

Kristina widiawati
13.1.01.09.0344
FKIP - PENJASKESREK
Ctina2029@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib di berikan kepada peserta didik, mulai dari SD, SMP, SMA/SMK, tak terkecuali SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa dan ketika observasi di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri, sebagian besar siswa putra memiliki postur tubuh yang menunjang namun kebanyakan siswa kurang tertarik pada kegiatan olahraga khususnya olahraga lompat jauh, karena selain dirasa kurang menyenangkan para siswa juga lebih memilih fokus pada kegiatan akademik. Masalah yang muncul adakah hubungan angtara kecepatan lari (*sprint)* dan *Explosive Power* Otot Tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok siswa putra Kelas X Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri, maka terdapat tujuan yang ingin di capai pada penelitian untuk mengetahui adakah hubungan kecepatan lari (*sprint*) dan *explosive power* terhadap hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri. Penelitian ini menggunakan penedekatan kuantitatif dan teknik penelitian korelasi. Hasil dari penelitian ini adalah, untuk kecepatan lari kategori baik sekali 3 siswa atau 10%, baik 8 siswa atau 26,7% sedang 15 siswa atau 50%, dan kurang 4 siswa atau 13,3%, Daya Ledak Otot Tungkai kategori baik sekali 5 siswa atau 16,7%, baik 3 siswa atau 10%, cukup 6 siswa atau 20%, sedang 7 siswa atau 23,3%, kurang 5 siswa atau 16,7%, kurang sekali 4 atau 13,3%, kemampuan lompat jauh sangat baik 2 siswa atau 6,7%, baik 16 siswa atau 53,3%, sedang 10 siswa atau 33,3% dan kurang 2 siswa atau 6,7%. R*squere* sebesar 0,382 sehingga di peroleh hubungan antara klecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 28,8% dan sisanya 71,2% dikaji variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Kecepatan Lari, . *Explosive Power* Otot Tungkai, Dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan memulai aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk sebagai mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa bisa

disosialisasikan dalam bentuk aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Menurut Surherman, (2000:1). *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya, oleh karena itu daya ledak merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan sehingga untuk mengembangkan daya ledak pemain harus mengembangkan kekuatan dan kecepatannya. Lompat jauh Menurut Muhajir (2007:40) merupakan salah satu nomer lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Sedangkan mata pelajaran pendidikan jasmani lompat jauh yang wajib di berikan kepada peserta didik, mulai dari SD, SMP, SMA/SMK, tidak terkecuali SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang beralamat di Jln. Brigjen Katamso No 7 Kota Kediri. Mata pelajaran atletik di wajibkan karena berdampak baik dalam pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan motivasi siswa dan ketika observasi di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri, siswa putra banyak yang memiliki postur tubuh yang menunjang tetapi kebanyakan siswa kurang tertarik pada kegiatan olahraga khususnya olahraga lompat jauh, karena selain dirasa kurang menyenangkan para siswa juga lebih memilih fokus pada kegiatan akademik.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. . Metode kuantitatif, Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Dalam penelitian ini teknik penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasi. Tujuan dari tehnik penelitian korelasi untuk meneliti sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan menggunakanm variasi-variasi factor lain berdasarkan koefisien korelasi (Dirjen Dikti 1981 dalam Suryana 2010). Sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang telah di tetapkan oleh peneliti, jenis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti mendapat data tersebut dari hasil pengukuran terhadap tiga

variabel yaitu : dua variabel bebas kecepatan lari X1 dan daya ledak otot tungkai X2 dan variabel terikat hasil lompatan Y. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Komplek.Yaitu suatu metode penganalisasian variabilitas dan suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi satu variabel bebas atau lebih.

Menurut Sugiyono (2013:117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang tediri dari: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Pelaya.

Sampel menurut Arikunto (2010:134) merupakansebagian atau wakil populasi yang di teliti, sampel adalah bagian popolasi yang hendak diteliti dan mewakili karakteristik populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* .*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2013:124). Maka sampel yang diambil melalui nilai tertinggi lompat jauh dari 112 populasi yang ada sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Menurut Sugiyono (2008:148) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian inidigunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

1. **Tes *sprint* 30 Meter**

   Kecepatn adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat menurut Albertus dan Muhammad Muhyi (2014:126).

   Tujuan : Mengukur Kecepatan

   Sasaran: Siswa kelas X putra SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri

Perlengkapan :

a. Lintasan lari yang datar dan rata
b. Digital stop watch
c. Alat tulis
d. Bendera start

Pelaksana :

a. *Start* dilakukan dengan *start* berdiri. Pada saat aba-aba bersedia testimendekati garis

start dan salah satu ujung kaki sedekat mungkindengan garis *start*.

b. Pada aba-aba "YA" testi berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 30meter sampai melewati garis *finish*.

c. Pada saat testi mulai bergerak *stopwatch* dihidupkan dan pada saat testi melewati garis *finish stopwatch* dimatikan.

d. Setiap testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali.

Penilaian :

a. Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyeleseikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba "yak" atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finis.

b. Waktu dicatat sampai seper sepuluh detik. Apabila testi "mencuri" start, harus diulangi

2. Standing Board jump

a. Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai

b. Alat :

1) Bak lompat jauh berisi pasir
2) Meteran
3) Cangkul dan perata pasir
4) Blanko dan alat tulis

c. Pelaksanaan Tes :

1) Testi melakukan loncat jauh tanpa awalan.
2) Pada saat melakukan tolakan testi berada dibalok tumpu yang sudah disediakan dan kaki testi tidak boleh melebihi balok tumpu.
3) Posisi kaki testi sedikit direnggangkan dan lutut ditekuk 450 dan tangan diluruskan kebelakang. Lalu testi meloncat dengan menolakan kaki diikuti oleh kedua tangan di julurkan kedepan.
4) Pengukuran dimulai dari bekas jatuhnya kaki tolakan.
5) Setiap testi diberi kesempatan tiga kali dengan istirahat diselingi oleh tiga peloncat.

3. Kemampuan Lompat Jauh

a. Tujuan : Mengukur hasil lompat jauh

b. Alat dan fasilitas:

1) Bak lompat jauh berisi pasir
2) Meteran
3) Cangkul dan perata pasir
4) Blanko dan alat tulis

c. Pelaksanaan Tes :

1) Testi melakukan lompat jauh dengan awalan.
2) Pada saat melakukan tolakan tidak harus pada balok tolakan tetapi juga tidak boleh melebihi balok tolakan.
3) Pengukuran dimulai dari bekas jaruhnya badan yang terdekat dengan bekas kaki tolakan sampai kebekas kaki tolakan yang terdekat dengan bekas jatuhnya badan.
4) Setiap testi diberi kesempatan tiga kali dengan istirahat diselingi oleh tiga pelompat.

d. Penilaian : Hasil yang dicatat adalah jauhnya lompatan dalam santuan meter (m).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan progam *SPSS v.21 for Windows*. Deskripsi hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	3	10%
2	Baik	8	26,7%
3	Sedang	15	50%
4	Kurang	4	13,3%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		30	100%

Dari keterangan tabel 1 dan di atas dapat di ketahui bahwa kecepatan lari dari 30 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 3 siswa atau sebesar 10%, yang masuk pada kategori baik 8 siswa atau sebesar 26,7%, pada kategori sedang 15 siswa atau sebesar 50% dan kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 13,3%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar kecepatan lari dari 30 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri dapat dikatakan sedang.

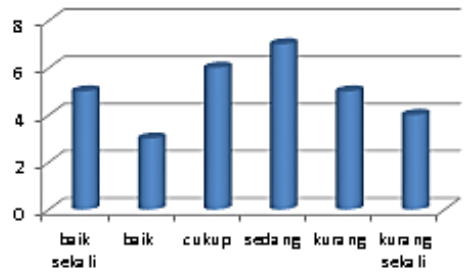
Gambar 2 Grafik Kecepatan Lari Siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai tungkai siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	5	16,7%
2	Baik	3	10%
3	Cukup	6	20%
4	Sedang	7	23,3%
5	Kurang	5	16,7%
	Kurang sekali	4	13,3%
Jumlah		30	100%

Dari keterangan tabel 2 di atas dapat di ketahui bahwa daya ledak otot tungkai dari 30 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori baik sekali 5 siswa atau sebesar 16,7%, yang masuk pada yang masuk pada kategori baik 3 siswa atau sebesar 10%, yang masuk pada yang masuk pada kategori cukup 7 siswa atau sebesar 23,3% yang masuk pada kategori sedang 6 siswa atau sebesar 20%, yang masuk pada kategori kurang 5 siswa atau sebesar 16,7% dam yamg masuk kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 13,3%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar daya ledak otot tungkaidari 30 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri dapat dikatakan cukup.

Gambar 2 grafik daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri



Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh tungkai siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri.

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	2	6,7%
2	Baik	16	53,3%
3	Sedang	10	33,3%
4	Kurang	2	6,7%
Jumlah		30	100%

di ketahui bahwa hasil lompat jauhdari 28 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang masuk pada yang masuk pada kategori sangat baik 2 siswa atau sebesar 6.7% , yang masuk pada kategori baik 16 siswa atau sebesar 53,3% yang masuk pada kategori sedang 10 siswa atau sebesar 33,3% dan yang masuk pada kategori kurang sebesar 2 siswa atau 6,7%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar hasil lompat jauhdari 30 siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri dapat dikatakan baik.

Gambar 2 grafik kemampuan lompat jauh siswa putra kelas X SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri

R*squere* sebesar 0,382 sehingga di peroleh hubungan antara klecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 28,8% dan

sisanya 71,2% dikaji variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Fenan lampir Albertus Dan Faruq Muhyi M. (Ed.I) 2015. T*es Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET (Andi).

Sugiyono, 2013. M*etodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Bandung : Alfabete, CV

Sugiyono, 2008. M*etodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Bandung : Alfabete

Sugiyono. 2017. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes.* Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah BagianProyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes.* Departemen Pendidikan Nasional DirektoratJendral Pendidikan Dasar dan Menengah BagianProyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.