

ARTIKEL
HUBUNGAN TINGGI BADAN, KECEPATAN LARI, DAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP JARAK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 2 SENDANG TAHUN AJARAN 2018/2019



Oleh:

MUCKAMAD BASUKI

14.1.01.09.0018

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. H. SETYO HARMONO, M.Pd**
- 2. MOH. NURKHOLIS, M. Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

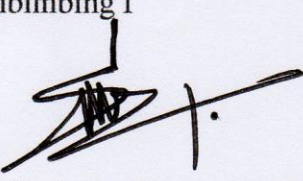
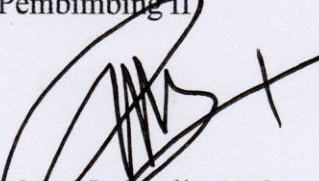
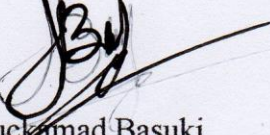
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Muckamad Basuki
NPM : 14.1.01.09.0018
Telepon/HP : 085746900612
Alamat Surel (Email) : muckamadbasuki8@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Tinggi Badan, Kecepatan Lari, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jarak Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 2 Sendang Tahun Ajaran 2018/2019
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 :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiasi.
- 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, 4 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd</u> NIDN.0727095801	Pembimbing II  <u>Moh. Nurkholis, M.Or</u> NIDN.0725048802	Penulis,  <u>Muckamad Basuki</u> NPM .14.1.01.09.0018

JUDUL

HUBUNGAN TINGGI BADAN, KECEPATAN LARI, DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JARAK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 2 SENDANG TAHUN AJARAN 2018/2019

MUCKAMAD BASUKI

14.1.01.09.0018

FKIP – Penjaskesrek

muckamadbasuki8@gmail.com

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd

Moh. Nurkholis, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MUCKAMAD BASUKI: Hubungan tinggi badan, kecepatan lari, dan kekuatan otot tungkai terhadap jarak lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang tahun ajaran 2018/2019. Skripsi, PENJASKESREK, Universitas Nisantara PGRI Kediri, 2019.

Kata kunci : tinggi badan, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dimiliki. Permasalahan penelitian ini adalah : apakah ada hubungan antara tinggi badan, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai siswa terhadap hasil jarak lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2018/2019?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan, kecepatan lari, dan kekuatan otot tungkai terhadap jarak lompat jauh gaya jongkok Sasaran penelitian ini adalah siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang tahun ajaran 2018/2019. Jumlah sampel yang digunakan adalah 13 siswa.

Hasil dari penelitian ini: (1).Ada hubungan antara tinggi badan dengan jarak lompat jauh gaya jongkok, dengan r_{hitung} 0,863. (2).Ada hubungan kecepatan lari dengan jarak lompat jauh gaya jongkok, dengan r_{hitung} 0.248. (3).Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jarak lompat jauh, dengan r_{hitung} 0.764. (4).Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, kecepatan lari, dan kekuatan otot tungkai dengan jarak lompat jauh gaya jongkok, dengan nilai F_{hitung} 0,871.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, kecepatan lari, dan kekuatan otot tungkai dengan jarak lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang kecamatan Sendang Kabupaten

Tulungagung. Maka dari itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal harus meningkatkan berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah yang sesuai dengan penelitian ini.

Kata kunci : Tinggi Badan, Kecepatan Lari, Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian kebutuhan manusia sehari-hari. Dengan berolahraga kebugaran jasmani dan rohani seseorang dapat meningkat sehingga untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan atau kecapean. Melalui kegiatan berolahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani dan memiliki karakter disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia berkualitas

Pembangunan pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju peningkatan berkualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan

pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masayang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya. Sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesabaran dan kesadaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya.

Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (di luar jam sekolah).

Dengan adanya ekstrakurikuler di

sekolah diharapkan kemampuan siswa meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga dikalangan siswa meningkat dan dapat mendapatkan hasil yang memuaskan dan yang diinginkan.

Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan didik secara psikis (mental dan motivasi), dan didikan secara fisik (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan ketrampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkembangan untuk mencapai prestasi di bidang olahraga.

Menurut Nur Hasan (2005:92),” olahraga merupakan hal yang sngat

penting bagi kesehatan manusia, karena di dalam kehidupan manusia hal yang penting dan tidak dapat diabaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup.

Ruang lingkup kurikulum penjasorkes SMP Negeri 2 Sendang memuat permainan bola besar, bola kecil, senam, dan atletik. Untuk cabang atletik nomor yang diajarkan adalah lari, tolak, dan lompat.

Nomor lompat yang diajarkan salah satunya lompat jauh. Lompat jauh yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat.

Kemudian menolak pada papan tumpuan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya.

Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 93) prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, akselerasi, kekuatan lompat, koordinasi lengan dengan kaki dan rasa (sense) irama.

Kelas olahraga SMP Negeri 2 Sendang diwajibkan mengikuti pembelajaran atletik. Salah satu nomor yang difokuskan dalam latihan adalah lompat jauh gaya jongkok karena merupakan gaya yang paling mudah untuk tingkat SMP dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Selama proses latihan lompat jauh, kecepatan siswa saat melakukan lari awalan masih belum maksimal sehingga mengakibatkan kekuatan saat melakukan tolakan juga kurang

maksimal. Kedua hal tersebut berdampak pada hasil lompatan siswa yang kurang maksimal. Selain itu penyusunan program latihan dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh guru pendamping maupun pelatih yang ada di SMP Negeri 2 Sendang belum memperhatikan faktor-faktor penentu untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, sehingga latihan yang diberikan hanya berupa latihan lompat jauh secara keseluruhan yang dimulai dari awalan, menumpu/menolak dan diakhiri mendarat yang dilakukan berulang-ulang tanpa memfokuskan pada peningkatan salah satu aspek penentu hasil lompatan misalnya kecepatan awalan.

Dengan penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IX olahraga SMP Negeri 2 Sendang. Bentuk latihan yang

diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan postur tinggi siswa, kekuatan otot tungkai, serta peningkatan jarak lompatan dengan peningkatan kecepatan lari yang dilakukan siswa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tinggi Badan, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Siswa Terhadap Hasil Jarak Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2018/2019"

B. METODE

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini di bedakan menjadi tiga, yaitu variabel bebas, variabel terikat, dan variabel kontrol. Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Variabel bebas (X_1) tinggi badan

(X_2)kecepatan lari

(X_3) kekuatan otot tungkai

b) Variabel terikat (Y)

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

2. Tehnik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang menggunakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena mengetahui tingkat hubungan yang ada, penelitian akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian Sugiono (2012:137)

C. HASIL DAN KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tinggi badan (X1) dengan jarak lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung
2. Ada hubungan kecepatan lari (X2) dengan dengan jarak lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X3) dengan jarak lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 2 Sendang kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, kecepatan lari, dan kekuatan otot tungkai dengan jarak lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra

kelas IX SMP Negeri 2 Sendang kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

5. Ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan ketepatan menendang *shooting* bola pada siswa kelas XI di SMK PAWYATAN DAHA 3 Kediri Tahun 2018 dengan nilai antara $R_y(x_1.x_2.x_3) = 0,170 > R_{(0.05)(20)} = 0,444$.

D. DAFTAR PUSTAKA

Eddy Purnomo dan Dapan (2011:93).

Dasar-dasar atletik. Yogyakarta:

Alfamedia

Nur Hasan (2005:92). *Jurnalistik olahraga*.

Artista Eko Hartanto (Ed).

Sugiono (2012:137), *Metodelogi Penelitian*, Bandung Alfabert