

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, *POWER* OTOT TUNGKAI
DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 1
SUKOMORO TAHUN AJARAN 2018/2019**



Oleh:

BAYU AJI NUGROHO

14.1.01.09.0046

Dibimbing oleh :

- 1. Dr. Wasis Himawanto, M.Or**
- 2. Weda, M.Pd**

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



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

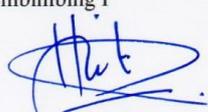
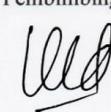
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Bayu Aji Nugroho
NPM : 14.1.01.09.0046
Telepon/HP : 081335896317
Alamat Surel (Email) : bayuajin50@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelentukan, *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sukormoro 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 :

- 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, 7 Februari 2019
Pembimbing I  Dr. Wasis Himawanto, M.Or NIDN.0723128103	Pembimbing II  Weda, M.Pd NIDN.0721088702	Penulis,  Bayu Aji Nugroho NPM .14.1.01.09.0046

Bayu Aji Nugroho | 14.1.01.09.0046
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 1 SUKOMORO TAHUN AJARAN 2018/2019

BAYU AJI NUGROHO

14.1.01.09.0046

FKIP – Penjaskesrek

Bayuaji123@gmail.com

Dr. Wasis Himawanto, M.Or

Weda M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi merupakan harapan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Oleh karena itu, berbagai cara upaya pasti akan dilakukan demi tercapainya maksud dan tujuan yang diharapkan. Permasalahan penelitian ini adalah : (1). Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukomoro Tahun Ajaran 2018/2019?(2). Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Nganjuk Tahun Ajaran 2018/2019?(3). Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukomoro Tahun Ajaran 2018/2019? (4) Apakah ada hubungan antara kelentukan, *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukomoro Tahun Ajaran 2018/2019? Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan subyek penelitian populasi siswa putra yang berjumlah 160 siswa putra yang terbagi menjadi 7 kelas, dan sampel yang terpilih dari populasi adalah seluruh kelas XI D dengan jumlah 25 siswa sebagai penelitian yang di ambil secara acak. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : (1). Ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro. (2). Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro. (3). Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro. (4). Ada hubungan antara kelentukan, *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukomoro.

KATA KUNCI : Kelentukan, *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi merupakan 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 dimasa 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 adalah memberikan kebebasan pada setiap warga negara untuk memperoleh kecerdasan, kekuatan, dan daya

tahan, untuk itu. Sistem 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 disegala 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 perkembangan 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 mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, mengingat gerakan-gerakannya terdapat dalam cabang olahraga atletik lainnya, 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 olahraga mulai dari SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, tingkat regional, nasional, maupun tingkat internasional.

Kelentukan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan istilah digunakan bahasa sehari-hari dalam ilmu biologi dan medis untuk merujuk pada massa atau berat badan seseorang. Kelentukan diukur dalam satuan inchi sedangkan di Amerika Serikat dan Inggris menggunakan satuan *pound*. Menurut Marcos Roberto Quieroga, (2005:31), dalam kasus tertentu

atlet lari harus memiliki fisik dan stamina tubuh yang baik terutama kecepatan, kelincahan, mampu melakukan perpindahan posisi dengan cepat, berhenti dengan spontan, melompat, dan terus menerus bergerak sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki berat badan yang ideal sehingga memudahkan dalam bergerak. kelentukan tubuh mempengaruhi dalam lompat ataupun lari nantinya.

Menurut Harsono, (2008: 177). Kekuatan otot ini diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau kelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif

sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. *Power* otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai. Seperti yang kita tahu bahwa atletik merupakan olahraga yang dalam memainkannya didominasi oleh gerakan kaki dari pada anggota tubuh yang lain. Sehingga kekuatan otot tungkai juga memberi kontribusi otot tungkai kaki yang nantinya dalam melakukan lompatan yang baik.

Menurut Hevi Susanto, (2006: 10) kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama atau siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, dan lain-lain. Menurut Joko Pekik Irianto, (2002: 73)

mengatakan bahwa kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Dari pengertian di atas dapat di definisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu mengerjakan atau melakukan dalam waktu singkat, dengan demikian kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam aktifitas kita sehari-hari. Jika kita memiliki kecepatan yang baik, maka setiap pekerjaan yang kita lakukan akan cepat selesai. Suatu lompatan juga membutuhkan kecepatan lari nantinya yang akan menghasilkan hasil yang baik.

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga di sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas yang perlu mendapat perhatian yang

teratur dengan asuhan seorang guru olahraga, seperti halnya pada permainan lompat jauh di SMAN 1 Sukomoro. Lompat jauh tidak merupakan salah satu permainan yang paling diminati oleh siswa selain sepakbola dan bolavoli. 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 dituntut 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 olahraga yang diinginkan. Atlet 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 kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari oleh sebab itu penelitain ini ingin

membuktikan apakah ada “Hubungan Antara Kelenturan, *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sukomoro Tahun Ajaran 2018/2019.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan 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 Independent* :

Dalam bahasa indonesia sering disebut sebaga variabel bebas. Variabel bebas

merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian tindakan, variabel independen merupakan variabel tindakan.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

b. *Variable Dependent* :

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian tindakan *variable dependent* adalah variabel akibat dari tindakan.

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

1. Variabel bebas :

- a. Kelentukan (X1).
- b. Kekuatan Otot Tungkai (X2).
- c. Kecepatan Lari (X3).

2. Variabel Terikat:

- a. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Teknik penelitian adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data atau ilmu untuk memecahkan masalah. Dalam usaha untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, maka haruslah dilakukan penelitian. Sebab penelitian merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan.

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis yang telah diajukan, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik

koreasional. Menurut Iqbal Hasan (2004: 12), “korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk menggabungkan antara dua variabel atau lebih, melalui penelitian ini akan dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan atau meramalkan dan mengontrol suatu fenomena, penelitian ini menggunakan lebih dari satu sampel”. Hubungan bermaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang sudah ada dan logika berfikir yang diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan menghubungkan dua data yang tidak mempunyai makna, namun benar-benar didasari teori tertentu, penelitian ini mencari atau mengkaji hubungan antar variabel yaitu hubungan antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. Pendekatan Penelitian

Seperti yang dikatakan di atas teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian korelasional. Karena yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis statistik, “sesuai dengan namanya, penelitian ini banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya”, Suharsini Arikunto, (2006: 12).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya

kesimpulan yang diamabil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian, yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro.
2. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro.
3. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI di SMAN 1 Sukomoro.
4. Ada hubungan antara kelentukan, *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI SMAN 1 Sukomoro.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus fenanlampir & M. Muhyi Faruq, 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi offset.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Agus Mukholid.2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : — Yudistira
- Ahmadi, Abu. 2003. Ilmu Pendidikan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arma Abdoellah. 2000.Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. S.T.O. Yogyakarta.
- Andik Ongki Pratama. 2014: Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negri 5 trengggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2013/2014. Skripsi. Program Studi

- Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. (Online)
- Bernhard, Gunter, "Atletik: Prinsip dasar Latihan Loncat Tinggi, Loncat Jauh, Jangkit dan Loncat Galah". Semarang, 1993: Dahara Prize
- Bompa. O.Toudor (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing Company
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, Mpd (2013). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dwi prayitno. (2009). 5 Jam Belajar Olah Data Dengan SPSS 17. Yogyakarta. Andi
- Djumide (2001). Olahraga Atletik. Gramedia. EGC. Bandung
- Eddy Purnomo (2011). .Dasar-dasar Atletik . IAAF.
- _____2000. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta
- Engkos, Kosasih (1994), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Ganip Bagus Wijaya . 2013. Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra kelas XI semester genap SMA Negeri 1 karangan kabupaten treggalek tahun pelajaran 2014/2015, skripsi, penjaskesrek. FKIP. UNP Kediri. 2013.(Online)
- Gujarati, Damodar. 2001.*Ekonomi Dasar*.Alih Bahasa Sumarno Zain. Jakarta: Erlangga
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Hakim Ibnu. (2015). Anatomy Tubuh Manusia. Bandung. Tigajaya
- Hevi. Susanto. (2006). Kondisi Fisik Atlet. Bandung. Jaya Utama
- Jarver. Jess. (2009). Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung.CV Pionir Jaya.

- Jaja Muhajit (2011). Ketrampilan Olahraga Atletik. CV. Tirtajaya. Bandung
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung.
- Joko Pekik Irianto. (2002). Dasar Keplatihan. Yogyakarta. FIK UNY
- Alfabeta
- Syaiuddin (1997). Anatomi Fisiologi Keperawatan, Edisi 2, Buku Kedokteran. EGC.
- Lukman, OT. 2003. Biomekanika. Surabaya: Unesa University Press.
- M.E. Winarno, dkk. 2009. Pengelolaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Atletik Jawa Timur. Jurnal IPTEK Olahraga.
- Wahid, Abdul (2007). *Shotokan Sebuah Tinjauan Terhadap Aliran Karate-Do*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung
- Widodo, Slamet. 2008. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Piranti Darma Kalokatama.
- Ngatiyono 2004, pendidikan jasmani teori dan praktek, smp/mts, surakarta, pt. tiga serangkai
- Widodo, Slamet. Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Surakarta:
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Depdiknas
- Widya, Mochamad Djumidar. 2004. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Poerwadarminta, W.J.S. 2006. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Widiastuti, 2017 . Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT. Raja Grafindo Persada . Jakarta
- Sajoto M. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga . Semarang : Dahara prize
- Yunyun yudiana, herman subardjah, tite juliantine. (2007). Latihan fisik. Bandung : FPOK-UPI

