

ARTIKEL

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT
DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
SCHNEPPER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 7 KEDIRI
TAHUN 2018**



Oleh:

KIKY GEDE SUHARDI

13.1.01.09.0181

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Sugito, M.Pd.**
- 2. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2020**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

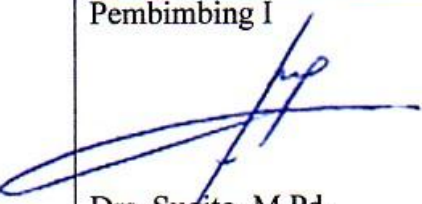


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Kiky Gede Suhardi
NPM : 13.1.01.09.0181
Telepon/HP : 083846115157
Alamat Surel (Email) : kikysuhardi36@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Tinggi Badan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 7 Kediri Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : FIKS – Pendidikan Jasmani
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 13 Januari 2020
Pembimbing I  Drs. Sugito, M.Pd. NIDN 0004086001	Pembimbing II  Yulingga Nanda H., M.Or. NIDN 0701079001	Penulis,  Kiky Gede Suhardi NPM 13.1.01.09.0181

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN 2018

Kiki Gede Suhardi
NPM: 13.1.01.09.0181
FIKS – Penjas

kikysuhardi36@gmail.com

Drs. Sugito, M.Pd. dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Menganalisa hubungan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *Schnepper Schnepper*. (2) Menganalisa hubungan kekuatan otot perut Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2018. (3) Menganalisa hubungan tinggi badan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2018. (4) Menganalisa hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut dan tinggi badan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan teknik penelitian asosiatif. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis asosiatif yang bersifat kausal, yang artinya hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada dua variabel yaitu *independent variable* dan *dependent variable*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 30 siswa SMA Negeri 8 Kediri angkatan tahun 2018. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis data (1) Power Otot Tungkai (X_1) memberikan representasi keberhasilan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) sebesar $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($0,09319 \geq 0,532$). (2) Kekuatan otot perut (X_2) memberikan representasi keberhasilan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) sebesar $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($0,09143 \geq 0,532$). (3) Tinggi badan (X_3) memberikan representasi keberhasilan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) sebesar $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($0,15147 \geq 0,532$). (4) Hasil analisis dengan uji regresi linier berganda dengan perolehan nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($0,831 \geq 3,34$), menunjukkan hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut, dan tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018 (2) Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018. (3) Ada hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018. (4) Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut, dan tinggi badan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018.

KATA KUNCI : power Otot Tungkai, kekuatan otot perut, tinggi badan dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa.

Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga, diantaranya meliputi aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan, serta karena kurang efektif dan efisiennya pembinaan dan metode pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia pada siswa. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan

fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa..

Pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan ketinggian tolakan dan peningkatan loncatan kedepan selama ini belum pernah dilakukan dan dipraktekkan dalam pembelajaran praktek penjasorkes khususnya lompat jauh di tingkat Sekolah Menengah Pertama, sehingga hal ini menarik untuk melakukan penelitian tentang pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan lompatan tegak dan memperhatikan lompatan kedepan. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lompatan adalah untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 61) mengemukakan, "Keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa.

II. METODE PENELITIAN

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2013: 93)

teknik penelitian asosiatif ini merupakan penelitian yang berusaha mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis asosiatif yang bersifat kausal, yang artinya hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada dua variabel yaitu *independent variable* (variabel yang mempengaruhi) dan *dependent variable* (variabel yang dipengaruhi).

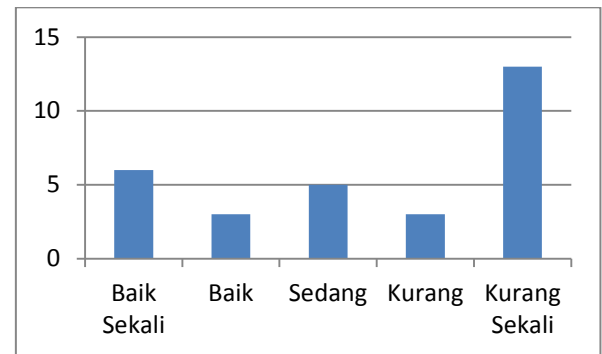
Simple random sampling atau penarikan sampel acak sederhana adalah sebuah metode untuk memilih sampel dari anggota populasi, sehingga anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel, sebanyak 30 anak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Arikunto (2010: 53) Tes adalah merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Dalam melakukan tes pada penelitian ini akan ada beberapa jenis tes, yaitu poer otot tungkai, kekuatan otot perut, tinggi badan, dan tes hasil kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

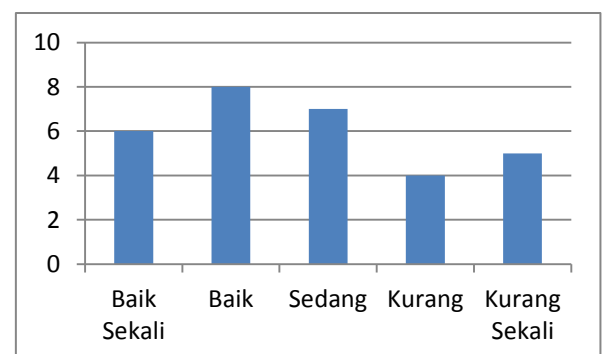
Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif hasil

penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:



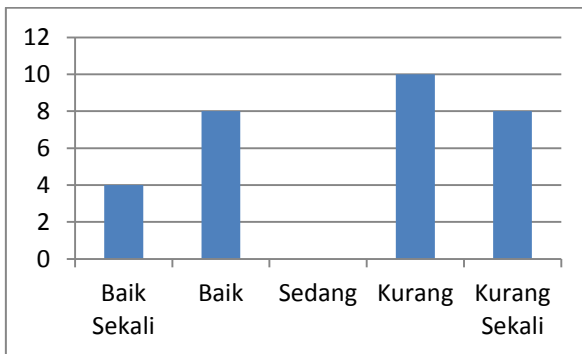
Gambar 4.1: Diagram Power Otot Tungkai

Dari keterangan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 6 siswa putra atau sebesar 20%, yang masuk pada kategori baik 3 atau sebesar 10%, yang masuk pada kategori sedang 5 siswa putra atau sebesar 17%, yang masuk kategori kurang 3 siswa putra atau sebesar 10%, dan yang masuk kategori kurang sekali 13 siswa putra atau sebesar 43%.



Gambar 4.2: Diagram Kekuatan Otot Perut

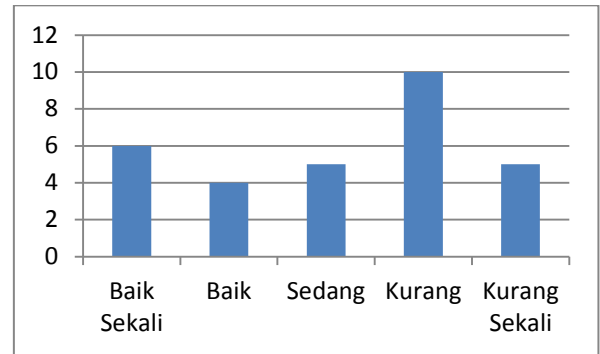
Dari keterangan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas dapat di ketahui bahwa kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 6 siswa putra sebesar 20%, yang masuk kategori baik 8 siswa putra atau sebesar 27%, yang masuk kategori sedang 7 siswa putra sebesar 23%, sedangkan yang masuk kategori kurang 4 siswa putra sebesar 13%, dan yang masuk kategori kurang sekali 5 siswa sebesar 17%.



Gambar 4.3: Diagram Tinggi Badan

Dari keterangan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa tinggi badan pada kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 4 siswa putra atau sebesar 13%, yang masuk pada kategori baik 8 siswa putra atau sebesar 27%, yang masuk pada kategori sedang 0 siswa putra atau sebesar 0%, yang masuk kategori kurang 10 siswa putra atau sebesar 33%, yang

masuk kategori kurang sekali 8 siswa putra atau sebesar 27%.



Gambar 4.3: Diagram Ketepatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper*.

Dari keterangan tabel 4.8 dan gambar 4.4 di atas dapat di ketahui bahwa kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kota kediri yang masuk pada kategori baik sekali 6 siswa putra sebesar 30%, yang masuk pada kategori baik 4 siswa putra atau sebesar 31%, yang masuk pada kategori sedang 5 siswa putra atau sebesar 17%, dan yang masuk kategori kurang 10 siswa putra atau sebesar 33%, yang masuk pada kategori kurang sekali 5 atau sebesar 17%.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil uji korelasi power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada tabel 4.13 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0.093196468 > 0,532 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat

jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 kota Kediri.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot perut dengan hasil kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada tabel 4.14 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0.09143928 > 0,532 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 kota Kediri.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Berdasarkan hasil uji korelasi tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada tabel 4.15 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0.05147402 > 0,532 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 kota Kediri.

4. Pengujian Hipotesis Keempat

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi power otot tungkai, kekuatan otot perut, dan tinggi badan dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada tabel 4.16 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $2.6564221 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 0,871 >$

$3,34 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tinggi badan, power otot tungkaidan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kota Kediri. Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4.17 diperoleh nilai R_{square} sebesar 0.975689068 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah power otot tungkai, kekuatan otot perut dan tinggi badan dalam menjelaskan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra SMA 7 kota Kediri sebesar 98% dan sisanya yaitu 2% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan power otot tungkai (X2) dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018
2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut (X2) dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018.
3. Ada hubungan antara tinggi badan (X3) dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) pada siswa putra

kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018.

4. Ada hubungan yang signifikan power otot tungkai, kekuatan otot perut, dan tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (Y) pada siswa putra kelas X SMA Negeri 7 Kediri tahun 2018

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen, Dikti, PPTK
- Fenlampir, Albertus dan Muhyi faruq. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Cv Ando Offset
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Deepublish.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hudrasta, Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Grafindo.