

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP UT IBNU AL MUBARROQ**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada
fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

**ADI ARIANTO
NPM. 176610114**

PEMBIMBING

**Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116301**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP UT IBNU AL-MUBAROQ. Dalam penelitian ini peneliti melakukan dua jenis test yaitu tes *standing broad jump* untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan tes lompat jauh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari hasil uji korelasi diperoleh nilai r-hitung sebesar 0,660 dan lebih besar dari pada r-tabel yaitu 0,632. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi atau hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP UT IBNU AL MUBAROQ.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh

ABSTRACT

This study is a quantitative study with a type of correlation research that aims to find out the contribution of power explosiveness to long jump results in UT IBNU al-MUBAROQ junior high school students. In this study, researchers conducted two types of tests, namely the standing broard jump test to find out the explosive contribution of the power and the long jump test. Based on the results of the study conducted, from the results of the correlation test obtained the value of r-calculated by 0.660 and greater than the r-table which is 0.632. Therefore, it can be concluded that there is a significant contribution or relationship between the explosive power to the results of long jumps in students of grade VIII SMP UT IBNU AL MUBAROQ.

Keywords: Limb Muscle Explosiveness, Long Jump

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT, atas segala rahmat dan karunia nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian proposal ini dengan Judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP UT Ibnu Al-Mubaroq”**.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini, kepada:

1. Drs. Zulraflı M.Pd selaku pembimbing dalam pembuatan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala bimbingan, ajaran dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukkan masing-masing dalam pekerjaan maupun pendidikan, masih bersedia untuk membimbing dan menuntun penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf bila ada kesalahan yang penulis telah lakukan.
2. Ibu Leni Apriani S.Pd M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
3. Bapak Dr. Rafly Henjilito S.Pd M.Pd selaku sekretaris program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Ibu Dr. Miranti Eka Putri.,M.Ed selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kepada kedua orang tua yang sudah memberikan kasih dan sayang kepada penulis mulai dari kecil dan memberikan motivasi.
7. Serta seluruh teman-teman angkatan 2017 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan moral dari kalian semua.

Akhir kata, penulis mengharapkan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat dan semoga ALLAH SWT memberikan lindungan bagi kita semua.

Pekanbaru, November 2021

Adi Arianto

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
KETERANGAN	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Konseptual Kajian Teori.....	6
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	6
2. Lompat Jauh.....	9
3. Teknik Lompat Jauh.....	11
4. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh	14
5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	15
B. Kerangka Berfikir	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian	20
C. Definisi Oprasional.....	20
D. Instrumen Pengumpulan Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Prosedur Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27

A. Hasil penelitian.....	27
B. Analisa Data.....	31
C. Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	39



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Distribusi frekuensi Data hasil Standing Broad Jump siswa.....	28
Tabel 2. Distribusi frekuensi Data hasil tes Lompat Jauh	30



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Sikap dan Gerakan Melakukan Tolakan	12
Gambar 2 Sikap Badan di Udara	13
Gambar 3 Sikap Badan Mendarat	14
Gambar 4 Rangkaian Gerakan Lompat Jauh.....	14
Gambar 5 Pelaksanaan Tes Lompat Jauh.....	21

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Histogram hasil tes Standing Broad Jump	29
Diagram 2 Histogram hasil tes Lompat Jauh.....	31



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan olahraga semakin banyak dirasakan manfaatnya, oleh karena itu perlu dipahami dan diketahui makna, serta dari kegiatan olahraga tersebut. Berarti bukan hanya meningkatkan prestasi yang tujuan akhir membawa nama baik bangsa dan negara diarena internasional. Tetapi olahraga juga dapat dimanfaatkan untuk rekreasi sekaligus juga bermanfaat untuk kesehatan manusia. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ateng dalam Afrizal (2000:29) yang membagi tujuan melakukan olahraga tersebut sebagai berikut: “ 1) untuk mendapat prestasi, 2) untuk rekreasi, 3) untuk kesehatan, 4) untuk keindahan, 5) untuk mendapatkan sosialisasi dan interaksi sosial”.

Dilihat dari pelaksanaan olahraga di indonesia, dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan, baik secara kualitas maupun secara kuantitas. Secara kualitas peningkatan olahraga di Indonesia dapat dilihatnya dengan munculnya atlet-atlet yang berprestasi baik dalam turnamen, kompetensi regional, maupun internasional Dari sekian banyak cabang olahraga, atletik adalah salah satunya. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai Induk dari semua cabang olahraga ,atletik sejak zaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar,ataupun menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi. Dibidang atletik dan khususnya lompat

jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan rekor, baik untuk tingkat nasional ASEAN maupun dunia. Mengingat nomor lompat jauh merupakan nomor atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan cabang atletik, maka cabang atletik juga dimasukkan kedalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ketinggian perguruan tinggi.

Lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai SMP, tak terkecuali *SMP UT IBNU AL-MUBAROQ*. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk pemahaman siswa dalam melakukan lompat jauh yang baik dan benar

Hasil wawancara penulis dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan *SMP UT IBNU AL-MUBAROQ*, bahwa sebagian siswa saat lompat jauh belum melakukan lompatan dengan kurangnya power otot tungkai saat melakukan lompatan, karena sebagian besar siswa lebih menggunakan kekuatan telapak kaki saat melompat dibandingkan dengan kekuatan otot tungkai, masih kurangnya teknik dasar saat melompat.

Selanjutnya dari observasi penulis pada siswa saat melakukan lompat jauh adalah tolakan yang belum sempurna saat lompat jauh, belum baiknya koordinasi gerak saat melompat, dan sebagian siswa belum melakukan teknik lompat jauh yang sempurna, di samping itu belum terlihat penerapannya saat melompat. Daya Ledak otot tungkai memegang peranan yang sangat penting terhadap hasil lompat jauh, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya

terhadap hasil lompat jauh. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan diatas, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP UT Ibnu Al-Mubaroq”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan gejala-gejala yang dikemukakan pada latar belakang, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Sebagian siswa saat lompat belum jauh melakukan lompatan dengan kurangnya kekuatan otot tungkai.
2. Sebagian besar siswa lebih menggunakan kekuatan letapak kaki saat melompat dibandingkan dengan kekuatan otot tungkai.
3. siswa melakukan tolakan yang belum sempurna saat lompat jauh, belum baiknya koordinasi gerak saat melompat.
4. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh pada siswa SMP UT Ibnu Al - Mubaroq.
5. Sebagian besar siswa tidak mengetahui teknik yang harus dilakukan dalam melakukan lompat jauh
6. Lemahnya daya ledak otot tungkai siswa SMP UT Ibnu Al - Mubaroq

siswa belum melakukan teknik lompat jauh yang sempurna

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas serta adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan kemampuan peneliti maka didalam

penelitian ini perlu kiranya diperlukan pembatasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP UT Ibnu Al - Mubaroq.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah: “Bagaimana terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP UT Ibnu Al - Mubaroq?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan akan dapat tercapai pada penelitian ini adalah Mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP UT Ibnu Al - Mubaroq.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga lompat jauh.
2. Masukan bagi guru penjas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh di sekolah.
3. Meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga, khususnya cabang lompat jauh.
4. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi jurusan/fakultas dalam bidang olahraga atletik.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dimasa mendatang.

6. Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga lompat jauh.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskriptif Konseptual Kajian Teori

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam kehidupan sehari-hari otot manusia hampir setiap saat melakukan kerja secara eksplosif baik untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya. Demikian pula dalam aktivitas fisik seperti olahraga, kerja otot atau sekelompok otot akan bekerja secara eksplosif pada saat melakukan gerakan-gerakan melompat. Pengertian daya ledak berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang artinya *eksplosif power*. *Eksplosif* artinya meledak atau ledakan, dan *power* artinya tenaga atau daya. Jadi *eksplosif power* adalah tenaga ledak atau daya ledak dengan kekuatan yang eksplosif (U Jonath E Haag & R. Krampel, 1987 : 232).

Hal ini sesuai dengan pendapat M. Sajoto (2009:15) yaitu daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek - pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai juga besar, maka kecepatan lepas landas secara vertikal juga besar (U Jonath E Haag & R. Krampel, 1987: 77). Dengan demikian akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada suatu cabang olahraga khususnya lompat jauh diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa, untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga diperlukan adanya komponen kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik tersebut diantaranya

adalah komponen daya ledak. Daya ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat, karena daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga.

Pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif, sebab menurut Zulfikar (2012: 119), daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai diukur menggunakan vertical jump sesuai dengan petunjuk buku tes dan pengukuran (Zulfikar, 2012 : 60). Perbedaan raihan saat siswa (sampel) berdiri tegak dan diam dengan sesaat siswa melompat itulah yang disebut kemampuan vertical jump. Kemampuan daya ledak tungkai dinyatakan dalam *centimeter*.

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

Besarnya kemampuan daya ledak seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu (Zulfikar, 2012 : 31):

1. Kekuatan

Kekuatan atau strenght merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu Kekuatan adalah suatu gaya sekelompok otot yang di gunakan untuk malawan atau menahan baban dalam waktu maksimal, maka kekuatan dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan serta menerima beban sewaktu berkerja yang dapat di perlihatkan setiap individu untuk mendorong, atau menekan suatu objek

2. Kecepatan

Salah satu kemampuan biometric yang sangat penting dalam olahraga adalah kecepatan dan kapasitas untuk bergerak dengan sangat cepat., dengan kata lain kecepatan merupakan kualitas yang memungkinkan seseorang untuk bergerak, melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

3. Usia

Daya ledak otot tungkai apabila tidak sering berlatih, maka pada usia 25 tahun kekuatan dan kecepatan akan mengalami penurunan. Larssen dalam Yoyo (2015), dalam penelitiannya ditemukan kekuatan statis dan dinamis terlihat meningkat secara bermakna pada usia 20-29 tahun, sisa-sisa peningkatan kekuatan dan kecepatan dilanjutkan hampir konstan sampai pada usia 40-49 tahun,

kemudian pada usia 50 tahun, selanjutnya kekuatan dan kecepatan menurun secara bermakna searah bertambahnya usia.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai adalah kecepatan otot yang terkait dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan. Dengan kata lain kecepatan gerakan merupakan salah satu adanya kekuatan, kekuatan juga ditentukan oleh besarnya beban, terlalu berat beban otot akan menjadi lambat untuk bergerak, karena otot tidak bisa bergerak terlalu cepat.

Sebaliknya jika beban terlalu kecil dan rendah kekuatan otot tidak bisa berkembang. Faktor lain yang mempengaruhi kekuatan otot adalah sudut sendi, sudut sendi akan mempengaruhi kekuatan otot, sudut sendi yang besarnya dari 90o menghasilkan kekuatan otot lebih dari pada sudut sendi yang kecil dari 90o (Jumirah, 2010:31). Berdasarkan beberapa pedapat dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang hendak dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang cepat ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi (Jumirah, 2010:54).

2. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Menurut Purnomo (2017 : 24) lompat jauh adalah suatu gerakan untuk menjangkau jarak tertentu dengan sekali

lompatan. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Menurut Yoyo (2010 : 15) jarak horisontal dalam lompat jauh ditentukan oleh kumulatif dari ketiga jarak lompat yang dibuat, yaitu :

- a. Jarak horisontal antara kaki tolak dengan titik berat badan atlet
- b. Jarak horisontal perpindahan titik berat badan atlet selama melayang di udara
- c. Jarak horisontal antara titik berat badan atlet dengan tumit yang menyentuh bak pasir atau sesuai dengan peraturan dalam lompat jauh

Dalam memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada sprint, tetapi juga tidak menengadah seperti pada lompat tinggi (Yoyo, 2010 : 97). Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Perhatian yang khusus pada hal-hal teknis ternyata memberikan keuntungan bagi atlet saat perlombaan (Gerry , 2013 : 150).

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara. Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya (Irianto, 2014, : 93).

Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini

akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar (Eddy Purnomo, 2017: 83). Teknik lompat jauh pun sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sall style* yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang

3. Teknik dalam Lompat Jauh

Menurut Purnomo (2017: 73) teknik dasar dalam lompat jauh, yaitu (a) awalan, (b) tumpuan, (c) melayang, (d) mendarat, sedangkan penjelasannya seperti dibawah ini :

a. Awalan atau ancang-ancang

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). Jarak awalan yang biasa digunakan dalam perlombaan nomor lompat jauh adalah (1) untuk putra antara 40 m sampai dengan 50 m, dan (2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45m. Namun untuk murid-murid SMP disesuaikan dengan tingkat kemampuannya, misalnya antara 15 s/d 30 m, atau antara 15 sampai dengan 20m.

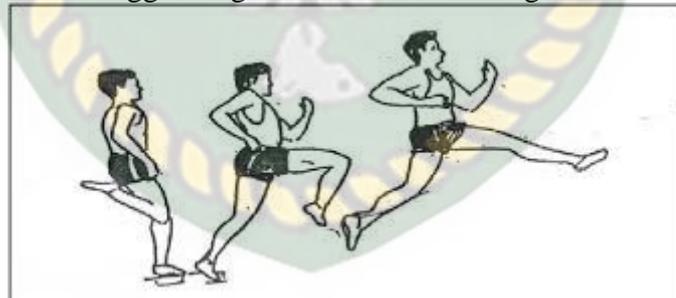
b. Tumpuan / Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat

dilakukan dengan baik dengan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan, menurut Jumiah (12010: 67) menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Ketepatan tumpuan ini dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah awalan yang tetap, selanjutnya di gunakan tanda-tanda (*check marks*) untuk mengatur ketepatan langkah (Purnomo, 2017 : 95).

Dalam tumpuan ada 3 macam tahap (menurut Eddy Purnomo 2017: 85)

1) tahap peletakan, 2) tahap amortisi, 3) tahap pelurusan. 1) Tahap Peletakan, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakkan kearah bawah dengan cepat, seperti gerakan mencakar. 2) Tahap Amortisasi, selama tahap ini kaki tumpu harus sedikit ditekuk (kira-kira 165o) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus. 3) Gerakan Menolak/bertumpu itu selesai saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (*blocking*). Pemindahan momentum dini dari lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horisontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tegak lurus

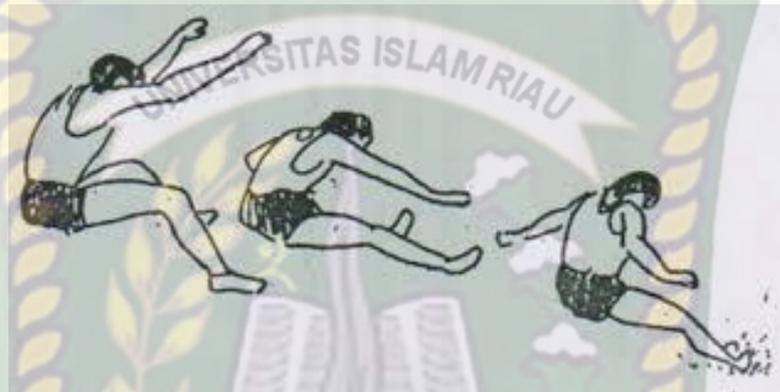


Gambar . 1 Sikap dan Gerakan pada waktu akan melakukan Tolakan Purnomo (2017:92)

c. Melayang di Udara

Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka melayanglah pelompat itu (Jumiah, 2010 : 68). Menurut Yoyo (2010: 67) sikap badan di udara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan

seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompatan dalam lompat jauh (Yoyo, 2010 : 68). Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien



Gambar. 2 Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Syarifuddin (1992:93)

d. Sikap Mendarat

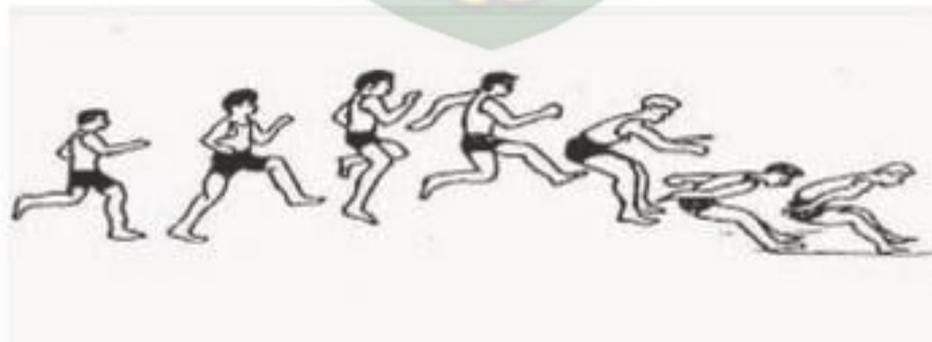
Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir rapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki. Mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah (Koes, 2010: 68). Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh (Koes, 2010 : 95).



**Gambar. 3 Sikap Badan waktu Mendarat
Garry (2013:94)**

4. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh

Gaya jongkok, bila dilihat dari rangkaian gerakannya melakukan awalan kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin agar tetap tegak dan gerakan tangan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan atas terus kebawah dan belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat (Eddy Purnomo, 2017 : 86).



**Gambar 4. Rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok Purnomo
(2017:86)**

Hal-hal yang paling menentukan hasil lompatan pada lompat jauh yaitu: 1) awalan, pada saat percepatan secara gradual (sedikit-demi sedikit) meningkat 2) tumpuan, pada saat seluruh kaki menumpu hampir diluruskan sepenuhnya 3) melayang di udara, pada saat melayang pelompat harus mempertahankan keseimbangan tubuh untuk persiapan mendarat 4) sikap mendarat, pada saat mendarat kaki tumpu dibawa kedepan diluruskan dan badan dibungkukkan bersamaan dengan diayunkan ke depan pada saat mendarat.

5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani mengandung makna bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan aktivitas pembelajaran yang direncanakan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani individu. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan dasar yang baik bagi perkembangan olahraga di luar sekolah. Menurut Koes (2010:32) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional. Zulfikar (2012) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa.

Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Menurut Bandi Utama (2011) pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak biasa terpisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani mempengaruhi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan secara menyeluruh yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif maupun afektif.

Menurut Rahayu (2015) tujuan pendidikan jasmani diantaranya:

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga
- f. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian siswa dari aspek psikis dan fisik. Dengan adanya pendidikan jasmani,

siswa dapat mengetahui nilai-nilai pendidikan jasmani yang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

B. Kerangka Pemikiran

Menurut Uma Sekaran dalam Sugiyono (2015) kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Sehingga untuk mengetahui keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya berdasarkan teori dan kenyataan yang ada menggunakan kerangka berfikir.

Berdasarkan kerangka teoritis yang telah dikemukakan, terdapat keterkaitan yang berpengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Bertitik tolak dari keterkaitan di atas, maka akan diuraikan kerangka berpikir sebagai berikut : Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Ini merupakan suatu gerakan untuk menjangkau jarak tertentu dengan sekali lompatan. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Untuk dapat melakukan melompat yang tinggi dan sejauh mungkin, para atlet harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Untuk itu, para atlet harus fokus pada kemampuan lompat mereka. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai menjadi salah satu faktor yang sangat mendorong penguasaan teknik dalam melakukan lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq sebagian siswa belum dapat melakukan lompat jauh

dengan baik dan sebagian besar dari mereka lebih menggunakan kekuatan telapak kaki saat melompat. Hal itu dikarenakan daya ledak otot tungkai mereka masih sangat lemah. Daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani. Jika para siswa memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal, hal ini akan mempengaruhi berpengaruh pada hasil lompat jauh siswa tersebut.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara dari suatu permasalahan yang kebenarannya perlu dibuktikan lagi melalui data-data yang sebenarnya. Menurut Arikunto (2010: 71) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hal ini sejalan dengan penjelasan Sugiyono (2010: 95) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kerangka pikir di atas maka hipotesis yang dijabarkan pada penelitian ini adalah:

H_a : Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa *SMP UT IBNU AL-MUBAROQ*

H_0 : Tidak Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa *SMP UT IBNU AL-MUBAROQ*

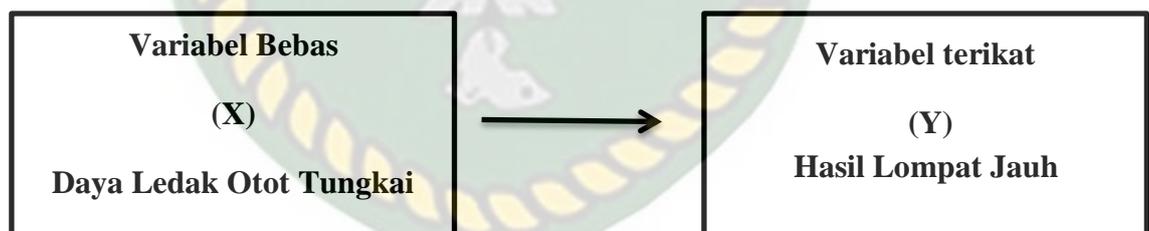
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Menurut Umar (1998:15) penelitian korelasional adalah “suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

Untuk lebih jelasnya mengenai keterkaitan antara variabel penelitian, dapat dilihat dalam diagram variabel di bawah ini:



B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan salah satu faktor penting dalam suatu penelitian, karena subjek dari suatu penelitian adalah bagian dari populasi. Menurut Sugiyono, (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VIII SMP UT Ibnu Al- Mubaroq yang berjumlah 35 orang yang terdiri dari 10 orang Putra.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Sedangkan Arikunto (2016) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti yang dapat memenuhi karakteristik yang akan di teliti dan yang dibutuhkan peneliti. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana seluruh siswa laki-laki kelas VIII SMP UT Ibnu Al-Mubaroq dijadikan sampel pada penelitian ini yang berjumlah 10 orang.

C. Definisi Operasional

a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Didalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah otot tungkai.

b. Variabel terikat

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menengttukan ada tidaknya pengaruh. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah Hasil Lompat Jauh.

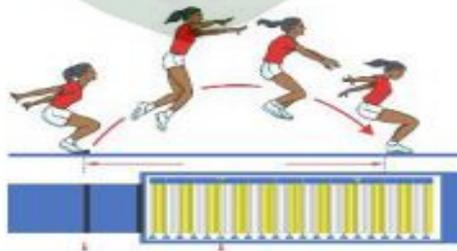
D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa, digunakan instrumen yang dapat mengukur kemampuan siswa melalui berbagai aspek. Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa ditinjau dari aspek psikomotor yaitu melalui tes kemampuan Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada penelitian yang telah dilakukan Temu Hartana (2008: 32) yaitu Standing Broad Jump/lompat jauh tanpa awalan, untuk mengukur kekuatan otot tungkai.

2. Pelaksanaan tes standing broad jump

Adapun tata cara pelaksanaan tes standing broad jump, keseimbangan dan tendangan fullvolley adalah sebagai berikut: Mengenai pelaksanaan tes standing broad jump dapat dilihat pada gambar 3.3 di bawah ini.



Gambar 5 Pelaksanaan Tes Standing Broad Jump (Wiriawan, 2017:143)

Tes Standing Broad Jump

- a. Tujuan: mengukur power otot tungkai (Nurhasan, 2000:144)
- b. Alat / Perlengkapan: dinding, papan meteran, bubuk magnesium
- c. Pelaksanaan: orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba, menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan
- d. Penyekoran: jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki / badan yang terdekat dari papan tolak, dari 3 kali percobaan.

3. Pelaksanaan Test Lompat Jauh

Dalam proses pelaksanaan test lompat jauh, terdapat beberapa teknik yang dilakukan oleh siswa untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal.

a) Teknik Awalan

Pelompat melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (gerak horizontal) menuju tolakan/loncatan (gerak vertikal).

b) Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat. Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

c) Teknik Melayang

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda.

d) Teknik Pendaratan / Jatuh

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.

(PASI, dalam Emida, dkk 2016:3)

E. Teknik Pengumpulan Data

Data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan (Suharsini Arikunto, 2002: 96). Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian ke lapangan

- b. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Diantaranya adalah: stopwatch, peluit, bendera, roll meter, bola tenis, dan alat tulis. Selanjutnya adalah Pelaksanaan tes Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, Terakhir adalah Pencatatan data tes Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis

- c. Dokumentasi

Mengumpulkan bukti-bukti foto di lapangan saat melakukan penelitian

F. Prosedur Penelitian

Agar pengambilan data ini sesuai dengan prosedur, maka di bawah ini akan diuraikan tentang urutan pengambilan data yang lengkap adalah sebagai berikut :

- a. Menyiapkan pemain yang akan di tes
- b. Memberikan penjelasan kepada pemain tentang masing-masing tes yang akan dilakukan dengan tujuan untuk menghindari terjadinya kesalahan sehingga dapat membantu pengambilan data.

- c. Sebelum pelaksanaan tes, pemain melakukan pemanasan secukupnya untuk menghindari cedera.
- d. Memberikan penjelasan kepada pembantu pelaksanaan serta pembagian tugas

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisa dalam penelitian ini adalah analisa kuantitatif yang digunakan untuk membahas masalah yang dinamis dengan menggunakan data yang berupa angka-angka. Data yang diperoleh akan dianalisis secara statistic dengan uji korelasi berguna untuk memilih kandidat variable bebas yang memang didukung oleh data. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq

Dalam penelitian ini penulis menggunakan uji statistika yaitu korelasi *product moment*, karena untuk menghitung kontribusi antara variabel X1 (Daya Ledak Otot Tungkai) dengan X2 (Hasil Lompat Jauh) dengan menggunakan rumus Pearson Product moment.

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah Sampel X = variabel bebas (Daya Ledak Otot Tungkai)

Y = Variabel Terikat (Lompat Jauh)

$\sum X$ = Jumlah Skor Variabel X

$\sum Y$ = Jumlah Skor Variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y

$\sum XY$ = Skor X Kali Skor

Kriteria pengujian:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinasi, dengan cara mengkuadratkan koefisien koefisien yang ditemukan. Dalam penilitan ini koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh dari 1 variabel independent yaitu daya ledak otot tungkai (*Standing board jump*) terhadap 1 variabel dependent yaitu hasil lompat jauh siswa. Koefisien determinasi dapat dinyatakan dalam persamaan rumus sebagai berikut:

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

Kd = Koefisien Determinasi

r^2 = Koefisien Regresi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP UT Ibnu Al Mubarroq.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini dikur dengan menggunakan tes *Standing Board Jump*. Dalam melakukan test *Standing board Jump*, peneliti meminta seluruh sampel siswa yang berjumlah 10 siswa untuk mengikuti test lompat jauh tanpa didahului oleh awalan. Siswa dipanggil satu per satu dan mengambil posisi dibelakang garis batas awalan. Kemudian peneliti memberikan aba-aba dan siswa segera melakukan lompatan tanpa awalan. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai, peneliti mengukur jarak hasil lompatan yang dilakukan oleh siswa. Jejak hasil lompatan diukur hingga garis awal lompatan. Setiap siswa mendapatkan 3 x kesempatan untuk melakukan lompatan. Lompatan terjauh yang diperoleh oleh siswa merupakan hasil atau skor daya ledak otot tungkai. Setelah dilakukannya test, peneliti menghitung rata - rata jarak yang diperoleh siswa pada saat melakukan test *Standing Board Jump*. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka diperolehlah rata-rata jarak pada test *Standing Board Jump* sejauh 175,2 m dengan jarak terendah yaitu 1,48 m dan jarak terjauh sebesar 2,15 m. Adapun distribusi data dari hasil tes *Standing Board Jump* dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Standing Board Jump* siswa Kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1,48 - 165	3	30%
2	1,66 - 184	4	40%
3	1,85 - 203	2	20%
4	2,04 - 222	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat penyebaran data pada hasil tes *Standing Board Jump* Siswa putra kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 3 orang siswa yang memperoleh jarak pada interval 1,48 m - 1,65 m dengan persentase 30%. Kemudian pada interval 1,66 m - 1,84 m diperoleh 4 siswa yang berada pada interval ini dengan persentase sebesar 40%. Ini merupakan persentase tertinggi pada interval yang disediakan. Selanjutnya, Pada interval 1,85 m - 2,03 m terdapat 2 orang siswa yang mampu memperoleh jarak lompatan pada interval ini dengan persentase 20%. Sedangkan pada interval 2,04 m - 2,22 m yang merupakan interval pada jarak yang tertinggi hanya diperoleh oleh 1 orang siswa dengan persentase 10%. Data yang tertuang pada tabel diatas juga dapat digambarkan dengan grafik berikut ini;

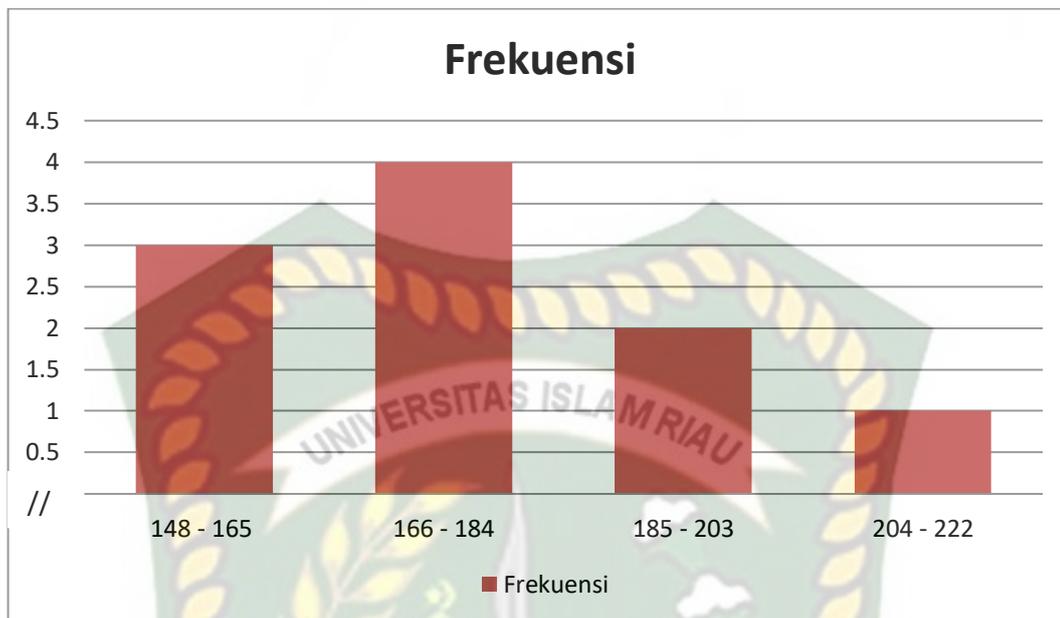


Diagram 1 :Histogram Hasil Tes *Standing Board Jump* Siswa Kelas VIII SMP UT Al - Mubaroq

2. Deskripsi Hasil Pengukuran Tes Lompat Jauh

Setelah melakukan tes daya ledak otot tungkai, peneliti mengarahkan siswa untuk mengikuti test lompat jauh dengan menggunakan awalan. Siswa juga mendapatkan kesempatan sebanyak 3 x untuk melakukan test lompat jauh. Jarak yang terjauh akan diambil sebagai hasil dari test lompat jauh. Test ini berbeda dengan *standing board jump* pada tabel yang sudah dijelaskan sebelumnya. Test lompat jauh ini menggunakan beberapa teknik yaitu teknik awalan, tolakan, melayang diudara hingga mendarat dan diperoleh hasil jarak lompat jauh pada siswa tersebut. Berdasarkan test yang dilakukan, penulis menentukan hasil lompat jauh siswa berdasarkan hasil yang terjauh, sehingga dapat diperoleh rata-rata pada tes lompat jauh siswa sejauh 215,8 m dengan jarak terjauh sejauh 3,00 m dan terdekat 1,50 m. Adapun distribusi data pada hasil tes lompat jauh ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jauh siswa Kelas VIII**SMP UT Ibnu Al - Mubaroq**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1,50 - 1,95	3	30%
2	1,96 - 2,41	5	50%
3	2,41 - 2,87	0	0%
4	2,88 - 3,33	2	20%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat penyebaran data pada hasil tes lompat jauh Siswa putra kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 3 orang siswa yang memperoleh jarak pada interval 1,50 m - 1,95 m dengan persentase 30%. Kemudian pada interval 1,96 m - 2,41 m diperoleh 4 siswa yang berada pada interval ini dengan persentase sebesar 50%. Ini merupakan persentase tertinggi pada interval yang disediakan. Selanjutnya, Pada interval 2,42 m - 2,87 m tidak terdapat siswa yang berada pada interval ini. Sedangkan pada interval 2,88 m - 3,33 m yang merupakan interval pada jarak yang tertinggi hanya diperoleh oleh 2 orang siswa dengan persentase 20%. Data yang tertuang pada tabel diatas juga dapat digambarkan dengan grafik berikut ini;

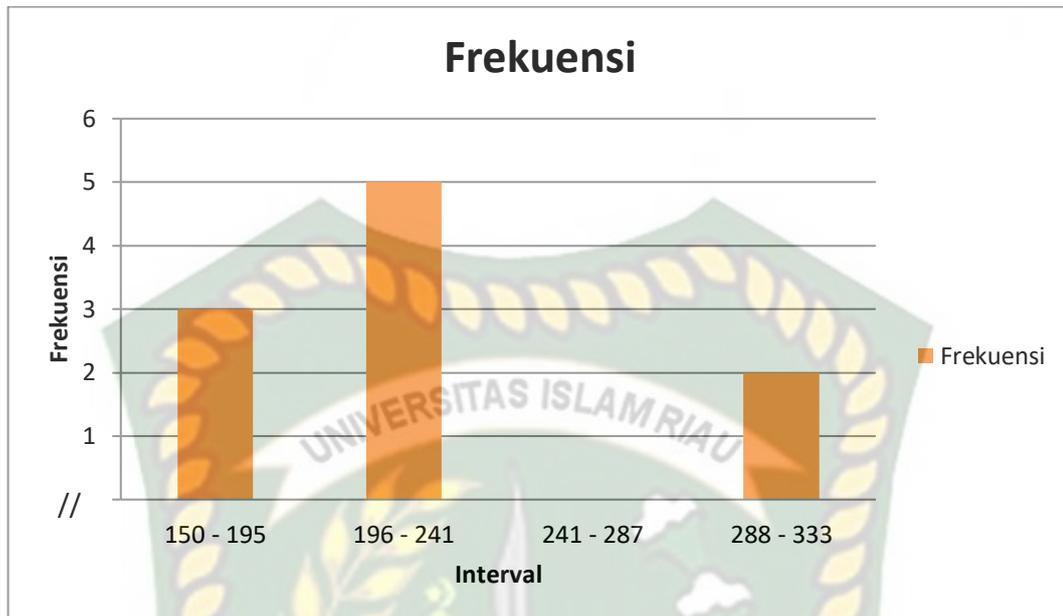


Diagram 2 :Histogram Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP UT Al - Mubaroq

B. Analisa Data

Setelah mendeskripsikan data tentang hasil tes *Standing Board Jump* dan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq, selanjutnya peneliti akan menjabarkan secara rinci hasil perhitungan korelasi product moment untuk mengetahui kontribusi *standing board jump* terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq kota Pekanbaru. Untuk hasil perhitungan korelasi yang digunakan pada *product moment* dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi, maka diperoleh nilai r hitung sebesar 0,660. Untuk menguji apakah terdapat kontribusi antara variabel x dan y , dapat dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Berdasarkan perolehan r tabel untuk sample 10, maka diperoleh r tabel sebesar 0,660. Maka

dapat dilakukan pengujian hipotesis yaitu jika r -hitung lebih besar dari r tabel maka hipotesis alternatif diterima. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa r hitung (0,660) lebih besar dari r tabel (0,632) oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP UT Ibnu Al - Mubaroq. Sedangkan kontribusinya yaitu sebesar 43,56%, yaitu daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh sebesar 43,56 % dalam hasil lompat jauh.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari test *standing board jump* dan lompat jauh, maka penulis melakukan pengujian korelasi antara dua variabel dengan menggunakan hasil perhitungan korelasi *product moment*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara *standing board jump* terhadap hasil lompat jauh siswa SMP UT Ibnu Al-Mubaroq.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akmal (2014 :14) yang juga memperoleh hasil penelitian yaitu daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan lompat jauh siswa yang ditandai dengan hasil yang diperoleh R -hitung lebih besar dari R -tabel, dan memiliki kontribusi sebesar 28%. Selanjutnya Ikadarni (2019 : 25) juga melakukan penelitian mengenai variabel daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil yaitu terdapat kontribusi antara daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian relevan yang sudah dijelaskan, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa salah satu faktor yang memiliki kontribusi terhadap hasil lompat jauh yaitu kemampuan daya ledak otot tungkai. Jika para atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan berpengaruh terhadap hasil lompat jauhnya. Begitu juga sebaliknya, jika para atlet memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka hasil yang diperoleh pada lompat jauh akan maksimal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan; Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh siswa SMP UT IBNU AL MUBARROQ sebesar 43,56%.

B. Saran

1. Pelatih atau guru olahraga harus mampu memberikan program latihan yang sesuai dan memberikan berbagai jenis teknik untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal.
2. Bagi atlet / siswa dan seluruh pelaku olahraga, perlu memperhatikan kondisi dan faktor - faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh yang akan mempengaruhi hasil lompat jauh
3. Akademisi mampu melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan kajian yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A., Saripin, S., & Juita, A. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 M dengan Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMA Negeri 1 Kubu* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhaein.(2012). *Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai terhadap kemampuan menendang jarak jauh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Pleret Bantul Yogyakarta*. FIK UNY Gunter . Yogyakarta
- Chu D. A. (2012). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics
- Eddy Purnomo.(2017).*Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*.FIK UNY Erick
- Fitri, Purnama Diah. (2015). *Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Punggung Bawah Pada Atlet Taekwondo Putra*. Skripsi
- Gerry,Carr (2013). *Atletik untuk sekolah*.Jakarta :PT.Raja Grasinndo Persada
- Ikadarny, I. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. *Jendela Olahraga*, 4(2), 25-29.
- Jumirah.(2010).*Hubungan Antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Somongari Tahun pelajaran 2009/2010*.FIK.UNY
- Jonath E Haag & R. Krampel.(1987).*AtletikI*.TerjemahSoeparno.Jakarta: PT Rosda Jaya Putra
- Koes.(2010). *Tungkai atas dan bawah*. Diakses dari http://Koesbio10.blogspot.com/2009.09.01_arhive.htmlpada tanggal 7 juli 2012. Jam 09.30.
- Mane, F.C. (1986). *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa

- M. Sajoto.(1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.Depdikbud.Jakarta
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2012). Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Nurhasan. (2011). Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) Dasar-Dasar Gerak Atletik. Alfabedia. Yogyakarta.
- Rahayu, Ega,T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sukadarwanto dan Utomo, Budi. (2014). Perbedaan Half Squat Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot dan Kelincahan. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan,
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta Bandung Sugiyono. (2015). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. (2015). Educational Research Methods. Bandung: Alfabeta. Superman, Atwi. 2014. Teknologi Pendidikan Dalam Pendidikan Jarak Jauh.Pdf. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Supriyadi, Muhammad. (2018). “Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar.” Jurnal Gelanggang Olahraga 1 (2): 6–11
- Suherman, W.S. (2018). Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- TriyogoHadi.(2012).Hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VII SMP Barata Semanggung Kecamatan Bagelen, Purworejo.FIK UNYU
- Wiriawan Oce (2017) “Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Keolahragawan”, Yogyakarta. Thema Publishing

Yoyo Bahagia.(2015). “Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah”.Tesis.UPI.Bandung

Zulfikar.(2012).Pengertian power otot tungkai. Diakses dari http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659_1829-8443.pdf pada 7 September 2012,Jam 15.30.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau