

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAPLOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMP NEGERI 4 MUNTOK**

**SKRIPSI**

**Oleh : YESSICA ERMAWATI**

**NIM: 06061281924010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

# LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMP 4 MUNTOK**

**KRIPSI**

**OLEH**

**YESSICA ERMAWATI**

**NIM: 06061281924010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**


Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Yessica Ermawati, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**

  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN  
EKTRAKURIKULER ATLETIK SMP NEGERI 4 MUNTOK**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**YESSICA ERMAWATI**

**NIM: 06061281924010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Yessiani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the supervisor, is written over the name and NIP.

**Drs.Syamsuramel,M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**

# LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

## PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMP NEGERI 4 MUNTOK

### SKRIPSI

Oleh

YESSICA ERMAWATI

NIM 06061281924010

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya

Telah diujikan dan lulus:

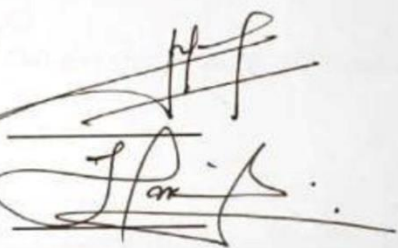
Hari : Jumat

Tanggal : 13 Oktober 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, 13 Oktober 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Restriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

## PERNYATAAN

Saya Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Yessica Ermawati

NIM 06061281924010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jangkit Pada Kegiatan Ektrakurikuler Atletik SMP NEGERI 4 MUNTOK”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di dalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 oktober 2023

Yang membuat pernyataan.

  
METERAI  
TEMPEL  
D98AKX719447444  
Ermawati

NIM.06061281924010

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukur kepada Allah SWT, kuungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberi saya semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untuk saya baik yang tersirat maupun tersurat. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tuaku, bapakku Martin Hutagalung dan mamakku Syuelis Triana, selaku penguat yang senantiasa selalu memberikan semangat, pengorbanan, kasih sayang serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Kedua orang tuaku adalah alasan dari semua hal yang selalu ku perjuangkan.
2. Saudariku Ruth Dwi Astuti Hutagalung dan Saudaraku Yosep Naubal Hutagalung yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilankita.
3. Keluarga besarku, atok sarmin, alm neknuk salina, mak epong, maksu nunung, paksu dedi, abang dial, dan keponakanku.
4. Sahabat Setiaku Ovin Siti Maimunah S.Pd., Indira Candrini S.Pd., Selly Hafiza S.Sos., dan Adila S.Km yang selalu ada untuk mendukung, membantu, dan mendoakan dalam seluruh kegiatanku dan selaluh sabar mengajariku yang super lemot ini terimakasih untuk kalian.
5. Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi, selaluh sabar megajari dan membimbing saya sampai tahap sekarang Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya sertamemberikan saran, masukan dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.
6. Wulan Agustina,S.Pd orang yang selalu memberikan saran dan motivasinya serta meluangkan waktu dan tenaganya.
7. Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
8. Ketua UKK Resimen Mahasiswa beserta senior-senior dan adik-adik yang ada di Menwa yang membuat saya masih teringat kejadian-kejadian yang tak pernah saya lupakan sampai sekarang terimakasih untuk kenagannya.

9. Seluruh teman dekat yang sudah seperti keluarga, amalia puri Lestari, chita ardayani, ayuk opin, adek Indira, sasuh desi, mbak lastri, mbak ana, adek adila, adek selly, adek vernia, adek wardata, adek nessya, yang sudah baik selalu membantu dan mendukung dalam segala hal.
10. Mamakku Syuelist Triana selalu memberikan saran dan motivasinya serta meluangkan waktu dan tenaganya untuk mendengarkan semua keluh kesah dan semua cerita, terimakasih untuk semangatnya.
11. Teruntuk adek-adek mbak yang di menwa yang mbak sayangi seperti keluarga sendiri, adik selly, adek vernia, adek wardata, adek nessya, adek qoria, adek rahma, adek bayu, adek sindi. Semngat terus kuliah nya titip menwa ya terimakasih juga sudah membuat hari-hari Bahagia semangat adek mbak.
12. Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2019 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
13. Terima kasih kepada ibu Mona,S.Pd yang telah membantu, memberi arahan,motivasi, doa dan dukungan selama melakukan penelitian dan selama pengerjaan skripsi ini sampai selsai.
14. Adek-adek SMP N 4 MUNTOK (terkhusus peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jangkit) yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian sampai saya bisa membuat skripsi ini.
15. Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
16. Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTTO**

“Setiap keberhasilan anak ada org tua yang mendoakan anaknya, seperti hal ini dikarnakan ridha allah ialah Ridha orangtua, dan doa ibu itu sungguh tanpa batas di hadapan allah swt.

Mudah menembus langit ”.

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah SWT Bersama orang-orang yang sabar.”(Q.S Al-Baqarah:153)

“Seluruh keberhasilanku berkat Doa kuat dari kedua orang tuaku dan adik-adikku”.

*“One For All, All For One”*

(Penjaskes Unsri)



## **PRAKATA**

Alhamdulillah, puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkap Terhadap Lompat Jangkit Pada Kegiata Ekstarkurikuler SMP NEGERI 4 MUNTOK"** ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisa skripsi ini. Ucapan terima kasih juga untuk bapak Dr. Herri yusfi, M.Pd selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartino, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 16 Oktober 2023

Penulis,

Yessica Ermawati

NIM.06061281924010

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>

2.1	Daya Ledak Otot Tungkai.....	5
2.1.1	Definisi Daya Ledak .....	5
2.1.2	Macam-macam Daya Ledak .....	5
2.1.3	Faktor Mempengaruhi (Daya Ledak) Otot Tungkai .....	7
2.1.4	Kekuatan otot tungkai .....	7
2.1.5	Otot yang Digunakan .....	8
2.1.6	Metode Daya Ledak .....	11
2.1.7	Latihan .....	12
2.2	Lompat Jangkit .....	13
2.2.1	Definisi Lompat Jangkit.....	13
2.2.2	Macam – macam Lompat.....	14
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Lompat Jangkit .....	15
2.2.4	Metode Latihan Lompat Jangkit .....	15
2.2.5	Teknik Dasar Lompat Jangkit.....	15
2.2.6	Kesalahan yang Sering Terjadi Dalam Lompat Jangkit.....	17
2.2.7	Cara Perbaikan Kesalahan Lompat Jangkit .....	17
2.2.8	Sarana dan Peralatan Lompat Jangkit.....	18
2.3	Ekstrakurikuler.....	19
2.3.1	Pengertian Ekstrakurikuler .....	19
2.3.2	Tujuan kegiatan Ekstrakurikuler .....	19
2.4	Program Latihan .....	20
2.5	Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>21</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	21
3.2	Rancangan Penelitian.....	21

3.3	Populasi.....	22
3.4	Sampel Penelitian.....	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.6	Instrumen Penelitian .....	23
3.7	Teknik Analisis Data.....	24
3.5.4	Uji Hipotesis .....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	26
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	26
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jangkit .....	26
4.1.4	Deskripsi Data Peningkatan Lompat Jangkit.....	30
4.1.5	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
4.1.6	Uji Normalitas.....	32
4.1.7	Uji Hipotesis .....	33
4.2	Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit.....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>35</b>
5.1	Kesimpulan .....	35
5.2	Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>36</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>39</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot tungkai bagian.....	6
Gambar 2.2 Otot Tungkai Tampak dari Samping.....	9
Gambar 2.3 Otot Tungkai Tampak Belakang .....	10
Gambar 2.1.6 Gerakan Single Leg Jump .....	11
Gambar 2.9 Teknik Dasar Lompat Jangkit .....	17
Gambar 2.10 Lapangan Lompat Jangkit.....	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Program Latihan.....	21
Tabel 3.6 Norma Penilaian Lompat Jangkit .....	26
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Test Lompat Jangkit (Pretest).....	28
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Lompat Jangkit Pretest .....	28
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Lompat Jangkit (Pretest).....	30
Tabel 4.4 Deskripsi Data Hasil Lompat Jangkit (Posttest) .....	30
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest.....	32
Tabel 4.6 Penilaian Latihan Lompat Jangkit Terhadap Pretest dan Posttest.....	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.8 Uji Paired T-Test.....	34

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil Lompat Jangkit (Pretest).....	29
Grafik 4.2 Histogram Distribusi Hasil Lompat Jangkit (Posttest).....	31
Grafik 4.3 Histogram Hasil Pretest .....	33
Grafik 4.4 Histogram Hasil Posttest .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Unsur judul skripsi .....	40
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal .....	41
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal .....	42
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal .....	43
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	44
Lampiran 6. SK Penelitian .....	45
Lampiran 7. SK Setelah Penelitian .....	46
Lampiran 8. Program Latihan .....	47
Lampiran 9. Data Penelitian.....	51
Lampiran 10. Dokuntasi.....	52
Lampiran 11. Analisis Data .....	56
Lampiran 12. Ltihan Daya Ledak Otot Tungkai Eksperimen .....	58
Lampiran 13. Data Latihan Kelompok Eksperimen .....	59



**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMP NEGERI 4 MUNTOK**

---

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Muntok. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel inimenggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orangpeserta didik. Instrumen penelitian ini yaitu dengan melakukan tes lompat jangkit, dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T. Didapatkan hasil bahwa latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jangkit pada peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler atletik. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria T hitung lebih besar dari  $T_{tabel}$  ( $14,730 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N=30$ ). Implikasi dari latihan daya ledak otot tungkai dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler atletik. Kesimpulan dari penelitian ini latihan daya ledak otot tungkai ini dapat berguna untuk meningkatkan lompat jangkit pada ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Muntok.

**Kata Kunci:** Daya ledak otot tungkai, lompat jangkit, Ekstrakurikuler Atletik.

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan kesehatan**



**Restriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018

**Pembimbing,**

**Drs. Syamsuramel, M.Kes**  
NIP. 195609051987031004

**THE INFLUENCE OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER TRAINING ON  
THREE JUMP IN EXTRACURRICULAR ATHLETIC ACTIVITIES OF SMP  
NEGERI 4 MUNTOK**

---

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of leg muscle explosive power training on triple jumping in athletic extracurricular activities at SMP Negeri 4 Muntok. The method used in this research is experiment. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total population sampling technique with a total sample of 30 students. The research instrument was the triple jump test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the T test formula. It was found that only leg muscle explosive power exercises had an effect on increasing the triple jumping ability of students in extracurricular activities. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ( $14.730 > 1.70$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ). Implication leg muscle explosive power training can have an influence on increasing triple jumping ability in athletic extracurricular activities at SMP Negeri 4Muntok.*

*Keywords: Leg muscle explosive power, Triple jump.*


**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan kesehatan**



**Restriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 195609051987031004**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan oleh pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi (Fauzi, 2019). Olahraga banyak mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas ada pun tujuan dari olahraga untuk memelihara dan meningkatkan. Menurut (Widiastuti, 2015) berolahraga dapat membantu badan seseorang jadi sehat jasmani serta rohani yang pada pada kesimpulannya tercipta kualitas yang ideal. Kesehatan dan kebugaran tubuh, prestasi akademik maupun non akademik, kualitas manusia yang lebih baik, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportivikasi dalam bermain maupun berolahraga, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar berbagai jenis dapat dilakukan salah satunya adalah atletik. Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu kata Athlon yang berarti berlomba. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Erat kaitannya dengan pemerintah belanda, sebab sekitaran tahun 1930 pemerintah kolonial mulai memperkenalkan atletik di Indonesia. Kemudian dalam perkembangannya, organisasi yang menaungi atletik di Indonesia dibentuk dan diberi nama Nederlands Indische atletik Unie (NIAU). Sebenarnya atletik itu sendiri telah dipelajari ketika seseorang memasuki bangku sekolah dasar. Pada masa itu, seseorang belajar mengenai bagaimana cara berlari ke berbagai arah, bisa juga cara melompat, cara meloncat, dan bagaimana cara melakukan teknik melempar secara sederhana. Gerakan-gerakan pada cabang atletik semuanya dilakukan secara alami yang berkaitan dengan jalan, lari, lempar, dan lompat. Sebelum melangkah lebih jauh mengenai nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga

atletik kita mulai membahas sejarah atletik serta perkembangannya di dunia. Menurut para ahli sejarah, atletik sudah dilakukan pada abad ke-6 sebelum Nabi Isa lahir. Selain itu, terdapat bukti lainnya adalah ditemukannya tulisan-tulisan ahli filsafat pada zaman tersebut yang bernama Xenophenes.

Atletik adalah event asli dari olimpiade pertama ditahun 776 sebelum masehidimana satu-satunya. Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkain untuk melakukan geraka secara eksplosif, power otot merupaka kemampuan seseorang untuk kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikarenakan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan power maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis. Menurut Nugroho dan Gumantan (2020), power otot tungkai adalah kemampuan untuk mepergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yangcepat. Selanjutnya yang dimaksud dengan power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan dengan mengerjakan tenaga maksimal secara eksplosif. Konsep fase-fase dalam lompat jangkit terdiri atas awalan, tolakan, melayang dan mendarat (Sidik, 2014). Fase tolakan akan melibatkan panjang tungkai dan power otot tungkai. Sedakangan komponen biomotorik yang dominan dalam lompat jangkit yaitu komponen biomotorik yang dapat diperhatikan, diantaranya, kordinasi, kelenturan, power atau daya ledak, kekuatan, kelincahan, dan salah satu faktor yang juga mempengaruhi yaitu bentuk telapak kaki (Hermawan & Tarsono, 2017). Power otot tungkai merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai (Ismadraga & Lumintuarso, 2015). Sehingga dalam fase bertolak, seseorang yang memiliki power otot tungkai yang baik akan memperoleh keunggulan dalam melompat dari titik ke titik yang lainnya (bak lompat) yang akan memperoleh jangkauan yang lebih jauh. Power otot tungkai merupakan salah satu factor yang sangat menonjol dalam kinerja olahraga (Suantika et al, 2016; Gumawan et al, 2016; Santika, 2017). Karena power otot tungkai memiliki pengaruh yang besar pada ketangkasan dan kecepatan atlet dalam melakukan teknik gerakan (Adiatmika & Santika, 2016; Santika, 2017) power otot tungkai memiliki pengaruh yang besar pada ketegasan dan kecepatan atlet dalam melakukan teknik gerakan. Power otot tungkai dalam lompat jangkit, Khususnya dalam melakukan teknik lompatan sangat mendukung dan menampung juga mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan kreatif, menyalurkan potensi meningkatkan keterampilan siswa untuk mengacu kearah kemampuan yang kreatif dan percaya diri (Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015).

Mengingat prestasi olahraga lompat jangkit juga didukung oleh daya ledak otot tungkai maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh Latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa SMPN 4 Muntok. Metode ini bisa dipraktikkan peserta didik dengan individu, sehingga membuat peserta didik bisa berlatih dengan baik dan efektif. **Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan sehingga perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jangkit Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Di SMP N 4 MUNTOK”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Kurang kuatnya tolakan kaki pada siswa SMP N 4 Muntok sehingga berpengaruh pada jarak lompatan yang kurang.
2. Kurangnya kecepatan lari pada siswa SMP N 4 MUNTOK.
3. Kesalahan siswa SMP N 4 MUNTOK kurangnya power saat pendaratannya kurang pas.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih difokuskan pada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu masih rendahnya terlatih otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit di siswa di SMP N 4 MUNTOK.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap latihan hasil lompat jangkit pada siswa SMP N 4 MUNTOK.

#### **1.6 Kegunaan Penelitian**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan Latihan kekuatan otot tungkai.
2. Bagi peneliti, sebagai laporan akhir untuk mendapat gelar sarjana dan mendapatkan ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara melakukan lompat jangkit yang tepat dengan menggunakan otot tungkai.
3. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai acuan dalam proses kegiatan pembelajaran.
4. Hasil penelitian ini dapat berguna bagi para guru dan siswa untuk memilih metode Latihan dalam usaha meningkatkan prestasi Atletik pada cabang olahraga lompat jangkit pada umumnya.khususnya yang ada di SMP N 4 MUNTOK

## DAFTAR PUSTAKA

Abidin,Akros(.2003) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP. Jakarta: Erlangga  
Mane,F.Mc.1986.

Andik, I., Adnyana, I., Prananta, I., Santika, I., Saputra, I., & Pranata, K. (2019). Pelatihan Lari Kijang Jarak 1 Meter 8 Repetisi 5 Set Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Siswa Putra Kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*,5(2),122-127.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3344561>

Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*,2(1),7987.[Http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139](http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139)

Aprianto,R. 2014. Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putri Baja 78 Usia 15–18 Tahun. Universitas Negeri Yogyakarta

Aprianto. (2019). Pengaruh Latihan. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, 126(1), 1–7.

Atletik I,Lari, Loncat ( Latihan Teknik dan Taktik) Rosda Jaya Putra: Jakarta Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*.Jakarta: Rineka Cipta

DR.SUKIRNO & DR.PUTRI CICILIA KRISTINA,M.Pd (2019) DASAR-DASAR ATLETIK DAN LATIHAN FISIK MENUJU PRESTASI TINGGI UPT.Penerbit

Dan Percetakan Universitas Sriwijaya Kampus Unsri Palembang Jalan Srijaya Negara,Bukit Besar Palembang 30139.

Fauziyyah, B. S., & Silfia. (2020). Pertumbuhan Kreativitas Siswa melalui Program Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 35–40.

<https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.512>

Gusti Ayu Agung Nina Utari Dewi, & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2020). Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan olah Raga)*,5(1),14-19.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>

Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*.  
<https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>

Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: [PT] Rajagrafindo Persabda.

Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh dan Sprinter SKO SMP. *Jurnal Keolahragaan*.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>

Kuntala, I. W., Ardana, A. G., & Santika, I. N. A. (2019). Pelatihan Sprint 30 Meter Dengan Beban 1 Kg Dipinggang 4 Repetisi 3 Set Terhadap Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Banjarnegara Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*,5(1),33-38. Retrieved from  
<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/150>

Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal*. 1 (1), 31-37.

Nugroho, Reza Adhi dan Gumantan, Aditya. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta

Pardilla, H. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Ketebalan Lemak Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru.



*Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 14(2).*

Rachmat Fadillah (2009) Kenapa Atletik Disebut Induk Semua Cabang Olahraga

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,

Kualitatif dan R&D. Bandung : ALFABETA

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods). Alfabeta. Bandung.

Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung Lubuk Agung.

Widiastuti,D.(2015).TESDANPENGUKURAN OLAHRAGA (1st Ed.). PT

RAJAGRAFINDO PERSADA. Ay, J. G., & Miller, J. A. (2016). Techniques Used in the Triple Jump. International Journal of Sport Biomechanics. <https://doi.org/10.1123/ijsb.1.2.185>