

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA
SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 RANTAU ALAI**

Skripsi Oleh

Rian Candra

Nomor Induk Mahasiswa 06111006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
TAHUN 2016**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita haturkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya jualah penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan semangat serta bimbingan sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.

Maka dari itu, setiap kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun akan diterima dengan segala kerendahan dan lapang dada, karena itu merupakan suatu langkah untuk peningkatan kualitas diri.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu dalam pengerjaan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
2. Dr. Sukirno selaku pembimbing I terimakasih atas semua bimbingan, saran dan dukungannya dalam pembuatan skripsi ini.
3. Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing saya memberikan semua arahan untuk kebaikan saya.
4. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah memberikan semua ilmu dan pengetahuan selama saya mengenyam pendidikan di UNSRI.
5. Semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu, terimakasih atas semua bantuan dan kerjasamanya dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembacanya dan dapat dipergunakan sebaik mungkin.

Indralaya, Juni 2016

Penulis,

Rian Candra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orangtuaku, ayahanda Fahri YZ dan ibunda Kartini yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Saudara kandungku Irsan, Irmawati, Rama Yati, Ridha Astuti, Rati Anggraini dan Resi Melyani yang selalu memberikan dukungan dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Spesial One, Nepi Puspitasari, S.Pd., yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepadaku dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Semua sahabat mahasiswa penjaskes Unsri 2011, terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*
- *Rekan-rekan terbaik yang selalu bersama dalam suka dan duka, Chaisar Codet, Herli Kapak, Riski Bontet, Emak TJ, Reno Cakram, Ari Begal, Sunar dan Olive, Abah, Adam Bentor, Rafel Batak, Nono Bangka, Husen Pek-Epek, Epran TM, Fadli Jalur, Abdoel Nago, PW Mongkey, Deri CBL, Desti, Veru Tato dan Princes Uli, Sopie, Risqo, Nenek, Cece, Eprin, Miko Jendol.*
- *Kakak dan Adik Tingkat di Penjaskes Unsri.*
- *Si kuda hitam yang selalu setia menemani dan mengantarkanku kemana saja.*
- *Printer tua yang selalu setia mengeprint tugas-tugasku.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *Lebih baik tenggelam dari pada putar haluan*
- *Pantang pisang berbuah dua kali*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Penelitian ini merupakan penelitian *random sampling* yaitu menggunakan sebagian peserta didik dari seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai sebanyak 42 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan data berdistribusi normal dan berpola linier. Didapat adanya hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 0,2023 dengan tingkat korelasi rendah, hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit sebesar 0,3486 dengan tingkat korelasi rendah, hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit sebesar 0,982 dengan tingkat korelasi sangat kuat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai dengan korelasi sebesar 98,2%.

Kata kunci : Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai, Hasil Lompat jangkit

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP
UNSRI (2016)

Nama : Rian Candra
NIM : 06111006002
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Sukirno

2. Dr. Hartati, M.Kes

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMA NEGERI 1 RANTAU ALAI.**

SKRIPSI

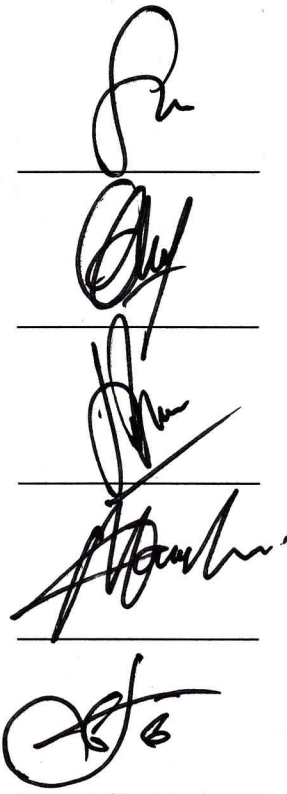
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Juni 2016

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Sukirno**
- 2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes**
- 3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 4. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes**
- 5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**



Indralaya, Juni 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Rian Candra

Nim : 06111006002

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehata

Judul Skripsi : HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS XI SMA
NEGERI SATU RANTAU ALAI

Menyatakan denga sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interprestasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmah ini kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2016



Rian candra

06111006002

BAB I

PENDAHULUAN

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua didunia. Olahraga atletik di lombakan sejak olympiade kuno hingga olympiade modern, sehingga olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga (Sukirno, 2010:3). Atletik menurut Eddy Purnomo (2007:1) merupakan aktivitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "Athlon" yang berarti "kontes". Ada banyak cabang yang diperlombakan dalam olahraga atletik ini yaitu olahraga lintasan, lari jalanan, lomba jalan cepat dan olahraga lapangan. Olahraga lapangan meliputi nomor lompat dan lempar. Salah satu olahraga lompat yang diperlombakan yaitu lompat jangkit (Kurniawan, 2011:13).

Lompat jangkit adalah suatu keterampilan yang kompleks. Lompat jangkit adalah suatu keterampilan yang kompleks, menyangkut koordinasi dari kecepatan awalan dengan beberapa tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Menurut Giri Wirianto (2013:45) lompat Jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jangkit ini merupakan nomor yang selalu diperlombakan dalam setiap event. Dilihat dari tujuan pelaksanaan lompat jangkit adalah ingin menjangkau jarak lompatan *horizontal* sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Peraturan perlombaan menetapkan bahwa tumpuan untuk setiap langkah pertama dari dua lompatan (*hop and step*) harus dilakukan atas kaki yang sama sedangkan langkah tiga (*jump*) harus dilakukan dengan kaki yang berbeda, sedangkan

Seseorang yang memiliki postur tubuh tinggi rata-rata memiliki tungkai yang panjang juga, dengan demikian maka seseorang yang memiliki tungkai yang panjang dapat melakukan lompatan yang tinggi, tetapi tidak semua orang yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat melakukan lompatan dengan tinggi. Menurut Ismaryati (2011:100) panjang tungkai diukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari trochanter sampai ke lantai.

Pada saat melompat *power* otot tungkai sangat berperan. Menurut Bompaa, (1994:82) menyatakan bahwa *power* atau daya ledak sangat berkaitan dengan *eksplosive power* yaitu perpaduan antara kecepatan *maksimum* dan kekuatan *maksimum* berfungsi untuk memindahkan benda yang berkaitan dengan jarak dan waktu. Tumpuan yang dilakukan saat melompat membutuhkan *power* otot tungkai yang besar untuk mengubah gerakan *horizontal* menjadi gerakan ke atas agar bisa melompat sejauh-jauhnya dengan mudah dan tepat. Kekuatan merupakan modal dasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk dapat melakukan lompatan secara baik dan sempurna. Oleh sebab itu kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil melakukan lompatan. Selain harus memiliki kekuatan yang baik, seorang atlet lompat jangkit juga harus memiliki postur tubuh yang tinggi hal itu bertujuan agar seorang atlet tersebut dapat melakukan lompatan dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan banyak sekali siswa di SMA Negeri 1 Rantau Alai , belum memiliki kemampuan dasar lompat jangkit yang baik, lari awalan yang dilakukan siswa masih lamban, siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompatan, pada saat siswa melakukan tolakan kurang tepat, siswa serta siswi SMA tersebut belum memiliki *power* otot tungkai yang baik, padahal siswa-siswa tersebut memiliki postur tubuh yang mendukung. Berdasarkan uraian latar belakang di atas panjang tungkai dan *power* otot tungkai pada siswa yang melakukan lompat tinggi belum diketahui secara nyata, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai* ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat didefinisikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. belum memiliki kemampuan dasar lompat jangkit
2. belum memiliki *power* otot tungkai yang baik
3. Tolakan yang dilakukan siswa kurang tepat
4. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompatan

1.3 Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian dikarenakan beberapa pertimbangan diantaranya masalah dana, kemampuan dan waktu yang tersedia dalam melakukan penelitian terbatas. Dalam penelitian ini meneliti tentang hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai .

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai .

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jangkit.

2. Bagi Guru

Sebagai bahan masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi kaitannya dengan lompat jangkit.

3. Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi bagi siswa SMA Negeri 1 Rantau Alai mengenai hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jangkit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New York: Kendall Hunt Pub. Company
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres.
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Olahraga Pintar. Men Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olah Raga.
- Purnomo, Eddy. 2007. *Makalah Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri.
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Jakarta: Graha Ilmu
- Wibowo, Daniel S. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Singapore: Graha Ilmu
- (<http://sectiocadaveris.files.wordpress.com/ekstremitasinferior.jpg>) diakses tanggal 04 april 2015.
- (<http://kaskus.co.id/musclesofleg.jpg>) diakses tanggal 04 april 2015.
- (<http://ann8110.blogspot.com/2010/05/Otot-hip-posterior.jpg>) diakses tanggal 04 april 2015.