

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TOGOK DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

OKA AGIL DESWANTORO

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406023

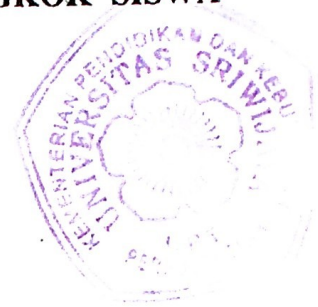
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

2.25510/26079

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TOGOK DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**



Skripsi oleh :

OKA AGIL DESWANTORO

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



S
796. 432.07

Oka .

h .

2013

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN TOGOK DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

OLEH:

OKA AGIL DESWANTORO

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Waluyo M.Pd.

NIP. 195601241984031001

Pembimbing II



Dr. Iyakrus M.Kes.

NIP.196208121987021002

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 12 Oktober 2013

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Waluyo M.Pd



Sekretaris : Dr. Iyakrus M.Kes



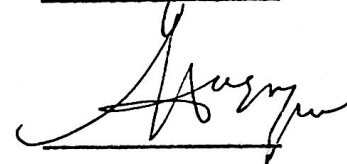
Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K., Sp.RM, MPH



Anggota : Dr. Sukirno



Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 4 November 2013

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : OKA AGIL DESWANTORO

NIM : 06091406023

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul ” hubungan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP Negeri 9 Palembang ” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Agustus 2013

Yang membuat pernyataan



OKA AGIL DESWANTORO

NIM 06091406023

PERSEMBAHAN

Persembahan terbaik bagi:

- Allah SWT sebagai penerang dan penolongku disaat apapun, kapanpun dan dimanapun aku berada
- Ayah dan Ibu Tercinta "Suratno Alm. & Sutari Ningsih" yang tak pernah berhenti mencurahkan kasih sayang dan cinta yang sangat luar biasa kepadaku.
- Kakak-Kakakku "Inton, Dwi, Pipit, dan Catur" atas semua kehangatan, dukungan dan cinta yang tak pernah berhenti kalian berikan kepadaku.
- Keluarga Besar "Mbah Kasman Alm & Mbah Kumpul Alm" yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih doa dan dukungan yang telah kalian berikan.
- Teman-teman PENJASKES angkatan 2009,"Intan, Heri, Aji, Medi, Rilman Doni, Nanda, Rani, Pur, Wenti, Fadli, Budi, Nissa, Ryan, Yogi, Urip, Roi, Multi, Robi, Wewen, Bedah, Rama, Rahman, Ijal, Febri, Epa, Aldo, Ilham, Dani, Juanda, Yunus, Amie, Okta, Aidil, Adi, Silo, Madon. Kebersamaan, persaudaraan dan persahabatan yang indah yang tidak mungkin dapat saya lupakan.
- Keluaraga baru di PPL Semplan 2012 Septy, Sherly, Yasmin, Hesti, Maul, Handa, Zaldi, Okta, Gustam, Irine, Uni, Berlianti, Erna, Shinta, Rama, Robi, Hendra, Wenty, Bedah, senang bisa bersama kalian, terimakasih untuk kerjasama, persahabatan dan persaudaraan yang telah terjalin, semoga tetap selamanya,
- Teman-teman Baturaja Hevran, Gusto, Dino, Rina, Ester, Indah, Shelly, Eef, ayez, ical, Doka, Dwik Terimakasih Doa dan Dukungannya.
- Teman-teman Acikiwiew Nanda, Cilo, Budianza, Ryzal, Nur, Donie, Urif, Inggit, Kasih, Dina, Rina, Meifa, Enal, Ferry. Buat seluruh kehangatan yang tak akan pernah dapat dilupakan

- Saudara, sahabat, teman terbaik Nanda, Silo, Terimakasih kebersamaan dan perjuangan yang tidak akan berhenti sampai disini
- Vera, Asih, Yoga, Wike dan seluruh teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terimakasih dukungan dan doa yang kalian berikan .
- Untuk seseorang, jangan pernah menyerah, mengeluh, tetap semangat dan terimakasih untuk motivasi doa dan dukungan, dan serta keinginan untuk bersama sampai kapanpun
- Agama, Bangsa, dan Airmaterku.

Motto:

- "Apa yang di langit dan di bumi bertasbih kepada Allah. Dialah Yang Mahaperkasa dan Mahabijaksana. Milik-Nyalah kerajaan langit dan bumi, Dia menghidupkan dan mematikan, dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu. Dialah Yang Awal, Yang Akhir, Yang Zahir dan Yang Batin dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu".(QS Al-Hadid :1-3)
- "Kesalahan adalah makhluk, Kesempurnaan adalah Khalik" (penulis)
- "Satu untuk semua, semua untuk satu"

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : ” hubungan antara kelentukan togek dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP Negeri 9 Palembang ”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis butuhkan demi terwujudnya hasil yang lebih baik lagi kedepan. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk penulis sendiri maupun kebutuhan ilmu pengetahuan bagi pembaca dan dunia olahraga khususnya atletik.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : ” ” hubungan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP Negeri 9 Palembang ”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes dan sekaligus selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
6. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Bapak Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 9 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
8. Bagi seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, Agustus 2013

Penulis

OAD

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Atletik	6
2.2 Hakekat Lompat Jauh	7
2.3 Teknik Lompat Jauh	7
1) Tahap Lari.....	8
2) Tahap <i>Take Off</i>	8
3) Tahap Melayang di Udara	8
4) Tahap Mendarat	8
2.4 Hakekat Lompat Jauh Gaya Jongkok (<i>Tuck Style</i>).....	10

2.5 Sarana dan Prasarana Lompat Jauh	11
2.6 Pengertian Kelentukan Togok (truncus)	11
2.7 Pengertian Power Otot Tungkai.....	13
2.8 Kerangka Konsep	15
2.9 Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Rencana Penelitian.....	17
3.2. Populasi dan Sampel	18
3.2.1 Populasi	18
3.2.2 Sampel	18
3.3. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	18
3.3.1 Variabel	18
3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.4. Instrument Penelitian	19
3.4.1. Tes Pengukuran Kelentukan Togok.....	19
3.4.2. Tes Pengukuran Power Otot Tungkai	20
3.4.3. Tes Lompat Jauh	21
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	22
3.6 Teknik Analisis Data	23
3.6.1. Uji Normalitas Data	23
3.6.2. Analisis Korelasi Data	24
3.7 Jadwal Kegiatan	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	28
4.1.2 Data Hasil Penelitian.....	29
4.1.2.1. Uji Normalitas Data.....	30
4.1.2.2. Hubungan antara Kelentukan Togok terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang..	36

4.1.2.3. Hubungan antara Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang.....	37
4.1.2.4. Hubungan antara Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang.....	37
4.2 Pembahasan	39
4.2.1 Hubungan antara kelentukan Togok Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	39
4.2.2 Hubungan antara Power Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	40
4.2.3 Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Nilai-nilai r Product Moment	25
2 Jadwal kegiatan dari penyusunan Judul Penelitian Sampai dengan Ujian Skripsi	27
3 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	28
4 Deskripsi Histogram Kelentukan Togok	31
5 Hasil Tes Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk Kelentukan Togok	31
6 Deskripsi Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai.....	33
7 Hasil Tes Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk <i>Power</i> Otot Tungkai	33
8 Deskripsi Histogram Hasil Lompat Jauh	35
9 Hasil Tes Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk Hasil Lompat Jauh	35
10 Rangkuman Pengujian Hubungan antara Kelentukan Togok terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
11 Rangkuman Pengujian Hubungan antara <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh.....	37
12 Rangkuman Pengujian Hubungan antara Kelentukan Togok dan <i>Power</i> Otot tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep.....	15
2 Desain Penelitian.....	17
3 Histogram Kelentukan Togok.....	30
4 Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai.....	32
5 Histogram Hasil Lompat Jauh.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	47
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing	48
3. Pengesahan Usul Judul Skripsi	52
4. Pengesahan Seminar Proposal	53
5. Pengesahan Telah Diseminarkan	54
6. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	55
7. Surat Izin Penelitian Universitas Sriwijaya.....	56
8. Surat Izin Penelitian Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Palembang	57
9. Foto Gerbang Sekolah, Peneliti, dan Sampel Penelitian.....	58
10. Foto Kelengkapan Sampel Penelitian	60
11. Foto Sampel Penelitian Melakukan Pemanasan	61
12. Foto Perlengkapan Tes <i>Sit and Reach</i>	64
13. Foto Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	65
14. Foto Perlengkapan Tes <i>Vertical Jump</i>	67
15. Foto Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	68
16. Foto Perlengkapan Tes Lompat Jauh	69
17. Foto Pelaksanaan Tes lompat Jauh Gaya Jongkok	70

18. Data Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> , <i>Vertical Jump</i> dan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	73
19. Surat Penelitian SMP Negeri 9 Palembang.....	75
20. Analisis Data	76
21. Kartu Bimbingan Skripsi.....	82
22. Revisi Skripsi	84
23. Izin Jilid Skripsi	85

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Hubungan antara Kelentukan Togok dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang". Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Variabel penelitian meliputi variabel bebas terdiri dari 1) *power* otot tungkai (x_2), 2) kelentukan togok (x_1), dan variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok (y). Populasi penelitian sebanyak 287 orang siswa putra SMP Negeri 9 Palembang, dengan teknik perhitungan 15% dari banyaknya populasi, maka diperoleh sampel sebanyak 44 orang. Data diolah dengan perhitungan menggunakan rumus koefisien korelasi linier sederhana dan berganda serta pengujian taraf signifikansi pada tingkat kesalahan 5%. Hasil analisis data penelitian menunjukkan $r(x_1,y) = 0,32 \geq r_{tabel} 0,297$; $r(x_2,y) = 0,51 \geq r_{tabel} 0,297$; dan $R^2(x_1,y) = 0,83$ dengan uji F diperoleh $F_{hitung} = 100,09 \geq F_{tabel} 3,23$. Berdasarkan analisis hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan 1) ada hubungan antara kelentukan togok dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, 2) ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, 3) ada hubungan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan pada kesimpulan disarankan kepada para guru SMP Negeri 9 Palembang, bahwa dalam pelatihan lompat jauh gaya jongkok aspek *power* otot tungkai dan kelentukan togok, dapat dijadikan sebagai materi pendukung di dalam penyusunan program latihan siswa agar proses latihan yang dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata kunci: kelentukan togok, *power* otot tungkai, dan lompat jauh gaya jongkok.

BAB I

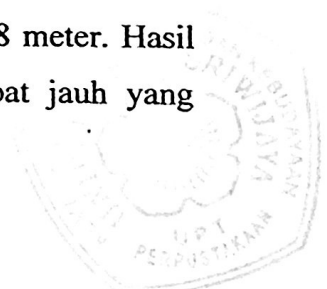
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor lari, lompat, lempar dan jalan. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat. Lompat jauh juga merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selalu ada dan diperlombakan di setiap even-even olahraga baik dari tingkat pelajar sampai tingkat olimpiade.

SMP Negeri 9 Palembang adalah salah satu SMP Negeri yang ada di Kota Palembang, yang memiliki berbagai prestasi dalam belajar maupun olahraga serta kegiatan-kegiatan di luar sekolah. Pada kegiatan belajar-mengajar, olahraga atletik khususnya nomor lompat yaitu lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu olahraga yang dibina oleh Bapak Zaharuddin, S.Pd yang juga adalah Guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut. Namun walaupun sudah dibina, para siswa masih kurang dalam kemampuan kondisi fisiknya sehingga dalam pelaksanaan salah satu tehnik lompat jauh yang biasa dilakukan adalah lompat jauh gaya jongkok ternyata masih dijumpai kendala di lapangan. Akibatnya prestasi lompat jauh masih belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini terlihat saat kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) tahun 2012 lalu, siswa bahkan tidak mampu bersaing dengan sekolah lain pada saat tahap seleksi.

Dari hasil pengamatan awal, yakni ketika peneliti menjalani kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) pada bulan Oktober 2013, terlihat bahwa hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra yang mengikuti kegiatan praktek belajar mengajar materi lompat jauh SMP Negeri 9 Palembang kurang memuaskan. Hasil lompat jauh pada saat itu hanya berkisar 1-2,8 meter. Hasil ini bahkan tidak masuk dalam kategori standar prestasi lompat jauh yang



disarankan. Carr (2003:159), menggolongkan standar prestasi lompat jauh yang disarankan berdasarkan usia. Untuk kisaran usia 13-14 tahun, hasil lompatan minimum 3,6 meter dikategorikan memuaskan, hasil lompatan minimum 4,2 meter dikategorikan baik, dan hasil lompatan minimum 4,6 meter dikategorikan sangat baik.

Dalam lompat jauh membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh salah satunya melatih kelentukan togok agar memaksimalkan gerakan togok pada waktu tolakan pada papan tolak serta memaksimalkan *power* otot tungkai kaki yang bekerja untuk kemampuan kaki dalam berlari dan juga melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Kelenturan togok dan *power* otot tungkai terlihat belum dimaksimalkan dalam melakukan lompat jauh oleh siswa SMP Negeri 9 Palembang. Belum adanya latihan yang memfokuskan pada kelenturan togok dan *power* otot tungkai yang mendukung untuk melakukan lompat jauh, sehingga siswa SMP Negeri 9 Palembang dalam melakukan lompat jauh masih jauh dari harapan yang diinginkan. Peneliti memilih kelenturan atau keluesan pada togok sebagai tes sebelum melakukan lompat jauh berdasarkan pendapat Sukirno (2012 : 121), "Ciri dari cabang olahraga atletik sangat memerlukan kelenturan baik pada nomor lari, jalan, lompat maupun lempar. Di mana kelenturan sangat membantu dalam upaya peningkatan kecepatan, kekuatan dan daya tahan.". Selain itu, maksud peneliti melakukan tes untuk *power* otot tungkai adalah untuk mengetahui *power* otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pelompat, dimana menurut Sukirno (2012:150) "Pada dasarnya nomor lompat mengutamakan kekuatan dan *power* pada otot tungkai"

Gaya pada lompat jauh meliputi gaya jongkok, gaya gantung, dan gaya berjalan di udara. Gaya jongkok biasanya dipelajari oleh atlet pemula, karena ini merupakan gaya yang paling dasar dan paling mudah dilakukan dalam berlatih bagi seorang lompat jauh. (Sukirno, 2012 : 139). Oleh sebab itu, gaya

jongkok cocok digunakan dalam penelitian ini, karena sebagian besar pelajar SMP sebagai objek penelitian ini baru mengenal lompat jauh atau dapat dikategorikan sebagai pemula. Selain itu, materi lompat jauh gaya jongkok termasuk dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan tingkat SMP.

Demikianlah kenyataan dari proses yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. Sehingga akan membuat peningkatan prestasi lompat jauh yang kelak dimiliki oleh siswa, semakin baik prestasi mereka, semakin memiliki keyakinan dan kesempatan untuk meningkatkan lagi kemampuannya, karena hal tersebut juga dianggap merupakan perhatian yang khusus bagi seorang siswa, di mana mereka merasa perkembangannya selalu mendapatkan perhatian. Dari latar belakang inilah peneliti berkeinginan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kelentukan Togok dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang timbul dari penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Sarana dan Prasarana lompat jauh di SMP Negeri 9 Palembang kurang memadai.
- 2) Minat dan kemauan siswa SMP Negeri 9 Palembang terhadap cabang olahraga lompat jauh masih kurang.
- 3) Siswa SMP Negeri 9 Palembang hanya melakukan lompat jauh tanpa memaksimalkan kelentukan togok dan *power* otot tungkai yang dimiliki setiap siswa.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya pemahaman yang berbeda dalam penelitian ini dan untuk membatasi lingkup penelitian, maka diperlukan pembatasan masalah sebagai berikut:

- 1) Siswa yang diteliti adalah siswa Putra SMP Negeri 9 Palembang.
- 2) Pokok permasalahan yang diteliti hanya masalah yang berkaitan dengan kelentukan togok dan *power* otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok (X_1) dengan Hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra SMP Negeri 9 Palembang?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra SMP Negeri 9 Palembang?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra SMP Negeri 9 Palembang?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 9 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi sekolah, untuk membantu pihak sekolah dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi lompat jauh dalam pendidikan jasmani dan olahraga.
- 2) Bagi para pelajar, untuk mengetahui sejauh mana prestasi lompat jauh yang telah dicapainya.
- 3) Bagi guru, dapat membantu meningkatkan cara mengajar dan melatih lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Sebagai bahan masukan dan referensi bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian dan pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1982. *Cara Mengajar Lari Lompat Lempar dan Latihan Mobilitas*. Jakarta: PB. PASI.
- Gerry. A, Carr 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta:PT. Raja Gifindo Persada
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Hartati. 2010. *Atletik 1*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Irawan, Heri. 2012. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri 187 Kecamatan Kemuning Palembang Tahun 2012. Skripsi*. Palembang: Universitas Bina Darma.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres.
- Jarver, Jess. 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir jaya.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Nala, I. Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- Nurhasan. 2001. *Tes dalam Pengukuran Pendidikan Jasmani: Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Pamungkas. 2005. *Trik Pemrograman Microsoft Exel*. Elek Media Komputindo.
- Patria, Bhina.Tanpa Tahun.Uji Normalitas.Artikel.http://labkomfmipa.files.wordpress.com/2008/08/uji_normalitas.pdf.Diakses tanggal 19 Oktober 2013.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2011 *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarna, Asep. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Angkasa.
- Sukirno. 2012. *Dasar – Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Syarifuddin, Aip. dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Widiastuti 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.