

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 8 BENAI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Meldi Herrman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Drs. Yuherdi, S.Pd³
Email : : h_meldi@yahoo.com 085365872793 ramadi59@yahoo.co.id ediyd007@gmail.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

***Abstract** This research was conducted to determine whether there are relation of power leg muscle with long jump sport when making the leap so that when doing it can obtain maximum results. This research is a form of correlation study, which a population of male students clas VIII SMP Negeri 8 Benai Kuantan Singingi regency, consisted of 20 people. the data is processed with saturated sampling technique. The sample in this study is the all of the population, so that the sampel counted to 20 people. The istrument used in this study is test explosive power leg muscle with used standing broad jump instrument and long jump tests. after that, the data is processed with statistic, to test for normality with liliefors test at significant level. Hypothesis, there are relation of power leg muscle in the long jump results. Based on data analysis produced there are relation between power leg muscle (X) with long jump results (Y) of male students SMP Negeri 8 Benai Kuantan Singingi regency in the calculation produces 0,488 r count > 0,444 t table. There is relationship between power muscle leg (X) with long jump results (Y). It can be concluded that Ho is rejected and Ha is received, it shows that there is relationship between two variables.*

***Keywords:** power muscle leg and long jump*

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 8 BENAI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Meldi Herman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Drs, Yuherdi, S.Pd.³
Email : h_meldi@yahoo.com No HP: 085365872793 ramadi59@yahoo.co.id ediyd007@gmail.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan power otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh sehingga pada saat melakukan lompatan mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Benai Kabupaten Kuantan Singingi. yang terdiri dari 20 orang, Data dalam penelitian ini adalah teknik *jenuh sampling*. Sampel dalam penelitian adalah keseluruhan dari jumlah populasi, jadi sampelnya berjumlah 20 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan alat *Standing broad jump* dan tes lompat jauh. Kemudian data diolah dengan *stasistic*, untuk uji *normalitas* dengan uji *lilifors* pada taraf signifikan $\alpha=0,05$, hipotesis yang diajukan adalah hubungan Power otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis data menghasilkan dimana terdapat hubungan Power Otot Tungkai(X) dengan hasil lompat jauh(Y) siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Benai Kabupaten Kuantan Singingi secara perhitungan menghasilkan $r_{hitung} 0,488 > r_{tabel} 0,444$. “Terdapat hubungan Power Otot Tungkai (X) dengan hasil lompat jauh(Y)”. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan terdapat hubungan antara dua variabel tersebut.

Kata kunci: Power Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal tersebut dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu.

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan pada bagian tiga pasal 34 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan Nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Atletik merupakan salah satu olahraga prestasi yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Terdapat 3 nomor dalam olahraga atletik yaitu nomor lompat, nomor lempar, dan nomor lari. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik, khususnya pada cabang olahraga lompat jauh.

Suwarjo, Dkk (2007:49) mengatakan bahwa dalam lompat jauh gerakannya dari mula sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Untuk memberikan kejelasan perlu diuraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaannya. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi: 1) Awalan, 2) Bertumpu atau bertolak, 3) Berada di udara, dan 4) Mendarat. Dalam melakukan lompat jauh teknik awalan sangat menentukan untuk mendapatkan kecepatan lari yang tinggi, jarak awalan diambil tergantung pada kemampuan dengan kecepatan lari yang dihasilkan kemudian pada teknik tumpuan atau tolakan merupakan gerakan yang sangat penting guna menghasilkan lompatan yang sempurna, dalam teknik lompatan, pelompat atau atlet bertumpu pada papan tumpu yang dilakukan dengan kaki terkuat untuk menghasilkan lompatan yang jauh, kemudian saat melayang di udara juga sangat menentukan, keseimbangan harus terjaga dengan mengayuhkan kedua tangan dapat membantu dan teknik mendarat harus juga diperhatikan agar pelompat terhindar dari cedera, pendaratan yang benar dilakukan dengan kedua kaki.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa lompat jauh adalah olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini akan

dibahas secara khusus hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh. Berkaitan dengan kecepatan, unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut serta tenaga lompat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90, dalam <http://pasuhtar.blogspot.com>).

Kenyataan yang ditemui melalui hasil pengamatan terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Benai kabupaten Kuantan Singingi belum menggunakan kecepatan lari maksimal dalam awalan lompat jauh. Selain itu juga terlihat kurang maksimalnya siswa karena tidak menggunakan power otot tungkai saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan siswa.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yaitu ”**Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP N 8 Benai Kabupaten Kuantan Singingi**”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu power otot tungkai (X) dengan variabel terikat yaitu hasil lompat jauh (Y). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Benai yang berjumlah 20 orang (Sumber data: guru SMP 8 Benai). Penentuan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling karena populasi yang hanya 20 orang sebagaimana diungkapkan Arikunto (2006:134) apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka lebih baik sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berupa data tes power otot tungkai dan hasil lompat jauh. Adapun data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah tes power otot tungkai dan tes lompat jauh, sedangkan instrument yang digunakan yaitu *Standing Broad Jump* dan lompat jauh.

HASIL PENELITIAN

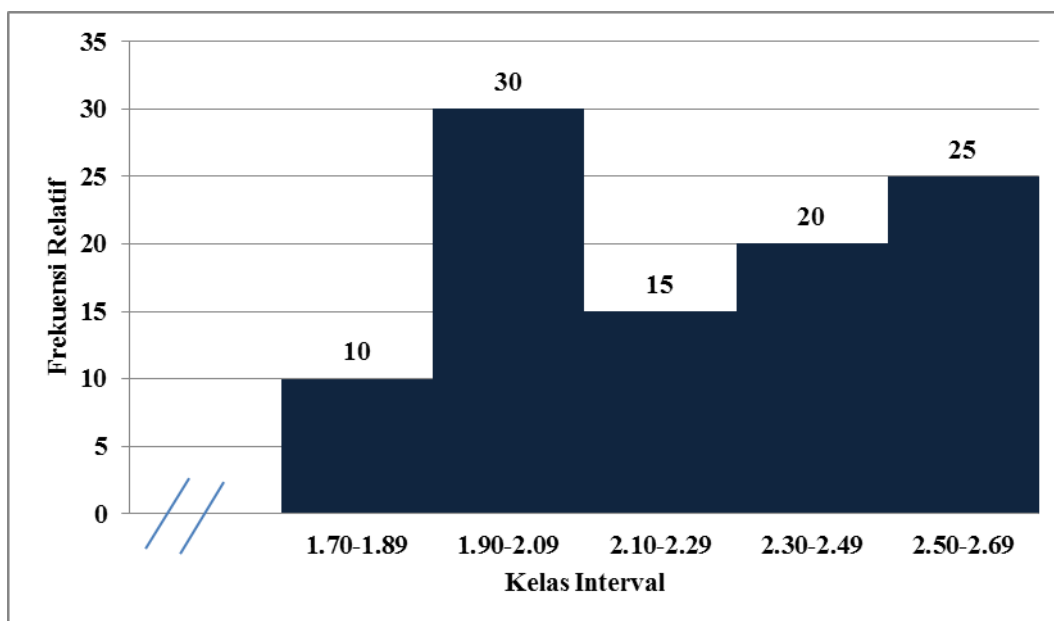
1. Power Otot Tungkai

Pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 2.65, skor terendah 1.70, rata-rata (mean) 2.23, simpangan baku (standar deviasi) 0.27, untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Tungkai (X)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	1.70-1.89	2	10
2	1.90-2.09	6	30
3	2.10-2.29	3	15
4	2.30-2.49	4	20
5	2.50-2.69	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 2 orang (10%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 1.70-1.89, sedangkan 6 orang (30%) memiliki rentangan nilai 1.90-2.09, kemudian 3 orang (15%) memiliki rentangan nilai 2.10-2.29, sedangkan 4 orang (20%) memiliki rentangan nilai 2.30-2.49, dan 5 orang (25%) memiliki rentangan nilai 2.50-2.69, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Power Otot Tungkai

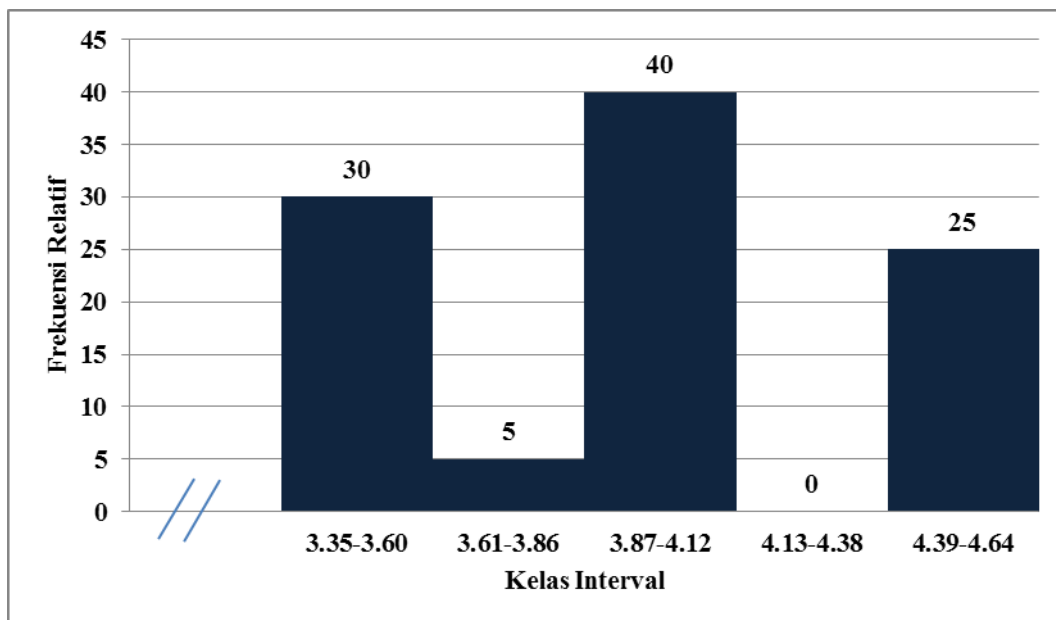
2. Hasil Lompat Jauh

Pengukuran tes lompat jauh dilakukan terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 4.60, skor terendah 3.35, rata-rata (mean) 3.95, simpangan baku (standar deviasi) 0.38, untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Lompat Jauh(Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	3.35-3.60	6	30
2	3.61-3.86	1	5
3	3.87-4.12	8	40
4	4.13-4.38	0	0
5	4.39-4.64	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 6 orang (30%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.35-3.60, sedangkan 1 orang (5%) memiliki lompat jauh dengan rentangan nilai 3.61-3.86, kemudian 8 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.87-4.12, (0%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4.13-4.38, dan 5 orang (25%) memiliki rentangan nilai 4.39-4.64, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Histogram Hasil Lompat Jauh

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power Otot Tungkai	0.1308	0.190	Normal
2	Hasil Lompat Jauh	0.1212	0.190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh dan power otot tungkai lebih kecil dari Lt, maka data berdistribusi normal. Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana yaitu hasil hitung koefisien korelasi nilai X terhadap Y adalah 0,488.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: hubungan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VIII N 8 Benai kabupaten Kuantan Singingi ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Untuk dapat menghitung lompat jauh dengan baik kita perlu memiliki power otot tungkai yang baik pula karena dalam lompat jauh terdapat fase tolakan dimana power otot tungkai sangat berperan dalam gerakan tersebut. Untuk memiliki power otot tungkai yang baik tentunya memerlukan latihan terus menerus sehingga akan dihasilkan hasil lompatan yang baik.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan dari hasil uji normalitas diperoleh bahwa power otot tungkai memiliki $Lo > 0,1308$ lebih kecil dibanding L tabel (0,190) hasil lompat jauh memiliki Lo 0,1212 lebih kecil dibandingkan L tabel (0,190) sehingga data berdistribusi normal, sehingga hasil korelasi yang diperoleh power otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMP N 8 Benai Kabupaten Kuantan Singingi yaitu perolehan $r_{hitung} (0,488) >$ dari perolehan $r_{tabel} (0,444)$ pada taraf signifikan $\alpha = (0,05)$.

Dari penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Semakin baik power otot tungkai seseorang maka baik pula hasil lompatan yang dimilikinya.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada: Pelatih atau guru dapat memperhatikan power otot tungkai pada pada siswa putra kelas VIII SMP N 8 Benai Kabupaten Kuantan Singingi, Bagi atlet atau siswa agar dapat memperhatikan dan power otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh. Bagi atlet atau siswa agar memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asril.2000.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Basuki, Sunaryo. 1990. *Atletik, Sejarah, Teknik dan Metodik*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Bompa, Tudor O. 2004. *biomotor abilities and the methodology of their development*.diterjemahkan oleh: Adnan Fardi. Padang: jurusan pendidikan kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
- Djumidar , Mochamad. 2004. *Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsono.(2001). Harsono.(1988). *Coachingdan Aspek - Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta.
- <http://pasuhtar.blogspot.com>.2014.lompat jauh.browsing tanggal 24 november 2015.
- Ismaryati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat: Aneka Ilmu*.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize Semarang.
- Sugiyono.(2009). *Statistik Dama Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syaifuddin.(2011). Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.

Syaifuddin.(2010). Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia untuyk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

.