



HUBUNGAN KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS ATAS SD NEGERI 1 KARANGTENGAH KECAMATAN PONCOWARNO KABUPATEN KEBUMEN

Farcham Mulloh¹, Tuti Lestari²

Unimuda Sorong, Pendidikan Jasmani, Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 01 Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat, Indonesia.

E-mail : fmulloh04@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini berawal dari kesalahan-kesalahan siswa SD Negeri 1 Karangtengah dalam melakukan lompat jauh, kesalahan tersebut adalah: (1) awalan, pada saat melakukan awalan tidak dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi, dan tidak dapat mengontrol posisi tubuh, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan, (2) tumpuan/ tolakan, pada saat melakukan tolakan tidak dilakukan dengan kaki yang terkuat dan kerap kali tidak tepat pada balok tumpuan, (3) melayang, pada saat melayang siswa tidak dapat mempertahankan posisi tubuh selama mungkin, (4) mendarat, pada saat mendarat siswa jatuh ke belakang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode survei yang pengambilan datanya dilakukan dengan tes pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen. Populasi pada penelitian ini berjumlah 28 orang siswa putra. Data pada penelitian ini diambil dengan tes yang terdiri dari: tes lari 40 m; tes daya ledak otot tungkai dan tes lompat jauh gaya jongkok. Analisis untuk menguji hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan analisis regresi berganda; dengan tingkat kepercayaan 5%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen; (2) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen; dan (3) Ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci: *Kecepatan Lari, Daya Ledak, Lompat Jauh*

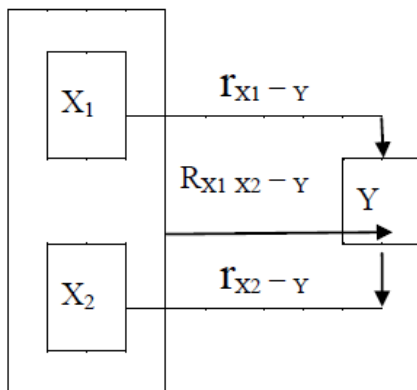
PENDAHULUAN

Peneliti ingin mengetahui tingkat hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai, hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode survei yang pengambilan datanya dilakukan dengan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha menggambarkan dengan sejelas-jelasnya mengenai kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh. Adapun desain penelitian, sebagai berikut:



Keterangan:

1. Variabel X1 adalah kecepatan.
2. Variabel X2 adalah daya ledak otot tungkai.
3. Variabel Y adalah lompat jauh.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013.

2. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari siswa putra kelas IV berjumlah 10 siswa, kelas V berjumlah 9 siswa dan kelas VI berjumlah 9 siswa.

HASIL DAN DISKUSI

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda, yang mensyaratkan beberapa persyaratan analisis atau asumsi analisis, antara lain: (1) data berdistribusi normal; (2) hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat linier. Berikut disajikan pengujian persyaratan analisis tersebut.

Pada bagian ini dapat dirumuskan hipotesis bahwa: "Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen".

Koefisien Korelasi Ganda dan Determinan

Prediktor	Korelasi r_{xy}	Korelasi Ganda $R_{(1,2)}$	Koefisien Determinan (R^2)
1. Kecepatan lari (X_1)	0,785	} 0,823	0,678
2. Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)	0,731		

Berdasarkan Tabel di atas, diketahui bahwa prediktor atau variabel bebas kecepatan lari (X_1) memberikan sumbangan efektif sebesar 42,046%; sedangkan daya ledak otot tungkai (X_2) mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 25,746%. Kedua prediktor atau variabel bebas tersebut memberikan sumbangan efektif yang relatif hampir sama.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen.

Kecepatan lari memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 42,046%;



sedangkan daya ledak otot tungkai mampu memberikan sumbangan efektif terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Karangtengah, Kecamatan Poncowarno, Kabupaten Kebumen sebesar 25,746%.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

REFERENSI

- Aip Syarifudin. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta: Grasindo.
- Ayi Supriyatna. (1995). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Bandung: Ganesa Exact.
- Ballesteros. (1993). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PB. PASI.
- Bernhard, Gunter. (1986). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah*. Semarang: Dahara.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eka Putut Haryanto. (2010). *Hubungan antara Kecepatan Lari dan Lompat Jauh tanpa Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuwarasan Kabupaten Kebumen*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Fauzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Fred Mc. Mane. (1996). *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: CV. Angkasa.
- Jess Jarver. (1986). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Penerbit Pioner Jaya.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono Biyakto Atmojo. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurnia.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Roji. (1989). *Pendidikan Jasmani 1 Untuk SLTP*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sajoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Bandung: Dahara Prize.
- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sri Haryono. (2008). *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.



- Suharno. (1973). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: STO Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumardi Suryabrata (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Surayin. (1997). *Penuntun Pelajaran Olahraga dan kesehatan Untuk SMU Bandung*: Ganesa Exact.
- Sutarji. (2008). *Hubungan antara Kecepatan Lari dan Power Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VI SDN Jejeran Pleret Bantul Tahun 2007/2008*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih. (2005). *Petunjuk Penggunaan Program SPS (Seri Program Statistik)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 66
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Untung Suhardjo. (1988). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: CV Karunia.