

**KONTRIBUSI KECEPATAN KEKUATAN TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK**

JURNAL

Oleh

ANGGUN WAHYUNI SARI DEWI



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

**KONTRIBUSI KECEPATAN KEKUATAN TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK**

Oleh

ANGGUN WAHYUNI SARI DEWI

Pembimbing

Drs. Usman Adam M.Pd

Drs. Akor Sitepu M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan, kekuatan tungkai, dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pengambilan data *one shoot* model (satu kali pengambilan data). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung dengan sampel berjumlah 36 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi sebesar 70,5%, kekuatan tungkai memiliki kontribusi sebesar 53,1%, keseimbangan memiliki kontribusi sebesar 24,3 %, kecepatan, kekuatan tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi sebesar 74,0%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kekuatan tungkai dan keseimbangan memberikan kontribusi paling besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah untuk memperoleh hasil yang baik pada lompat jauh gaya jongkok perlu memperhatikan semua unsur fisik di atas.

Kata kunci : kecepatan, kekuatan tungkai, keseimbangan, lompat jauh.

**CONTRIBUTION OF SPEED, LEG STRENGTH AND BALANCE
TOWARDS RESULTS OF SQUAT LONG JUMP**

By

ANGGUN WAHYUNI SARI DEWI

Preceptor

Drs. Usman Adam M.Pd

Drs. Akor Sitepu M.Pd

This study aimed to determine the contribution level of speed, leg strength and balance of the results of squat style of long jump. The method used was survey by one shoot model (one time of data collection). The population of the research was class XI students of SMAN 8 Bandar Lampung and sample was 36 students. The sampling technique was proportional random sampling. Data were collected by using simple regression. The results showed that the speed had contribution 70.5%, the strength of the legs had contribution 53.1%, the balance had contribution 24.3%, speed, leg strength and balance had contribution 74.0%, so, it could be concluded that speed, leg strength and balance had greatest contribution to the result of squat style long jump. Recommendation from this research was that in order to obtain good result in squat style of long jump needed to consider all the physical elements above.

Keywords: balance, leg strength, long jump, speed

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut hasil pengamatan dan observasi di SMA N 8 Bandar Lampung, berdasarkan data-data yang diperoleh, siswa memiliki berbagai kemampuan fisik yang berbeda-beda antara siswa satu dengan siswa yang lainnya seperti kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan. Serta berdasarkan uraian di atas banyak faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "kontribusi kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung".

Identifikasi Masalah

1. Siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung memiliki unsur kondisi fisik yang berbeda-beda seperti kecepatan awalan, kekuatan otot

tungkai dan keseimbangan antara siswa satu dengan yang lain.

2. Belum diketahuinya seberapa besar kontribusi kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan yang mempengaruhi hasil lompat jauh.
3. Ketika melakukan lari awalan beberapa siswa memiliki kecepatan yang berbeda – beda ada yang cepat di awal namun di akhir lambat hal ini bisa mempengaruhi tolakan yang kurang baik.
4. Ketika mendarat keseimbangan beberapa siswa masih kurang baik hal ini dikarenakan siswa belum bisa mempertahankan posisi tubuh yang baik saat awal melakukan gerakan hingga melakukan pendaratan.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada kontribusi antara kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung?
2. Apakah ada kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung?

3. Apakah ada kontribusi antara keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung?
4. Apakah ada kontribusi antara kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada

siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah
Sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi Guru dan Pelatih
Agar diperhatikan lagi faktor kondisi fisik siswa dalam melakukan lompat jauh khususnya mengenai kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi Program Studi
Penelitian ini dapat digunakan sebagai ilmu dan petunjuk bagi penelitian yang serupa.

TINJAUAN PUSTAKA

Atletik

Atletik merupakan ibu / induk dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan – gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar yang dimiliki oleh

sebagian besar cabang olahraga. Atletik menurut Suharno, HP (1991:2) berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang artinya berlomba atau bertanding, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet) dengan, lari, lompat, dan lempar demikian dapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horisontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarto, 2013:32).

Teknik Lompat Jauh

1.) Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan dan lompatan. Panjang awalan untuk

2.) Tumpuan atau Tolakan

seperti yang dikatakan oleh (Wiarto, 2013:34) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.

3.) Melayang di udara

Menurut Engkos Kosasih (1992:67) sikap badan di udara adalah badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien.

a. Gaya Jongkok

Yang dimaksud dengan gaya jongkok dalam nomor lompat jauh, dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok (Wiarto, 2013:35)

4.) Sikap Mendarat

sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Hal yang penting di saat mendarat banyak para atlet atau siswa ketika mendarat tidak memperhatikan posisi badan dan pandangan mata yang selalu tertuju pada kondisi pendaratan

artinya siswa harus semampu mungkin meraih gerakan pendaratan dengan tungkai yang benar-benar maksimal tungkai lurus ke depan.

Kecepatan

Kecepatan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216).

Kekuatan

Menurut M. Sajoto (1995:58) kekuatan diartikan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban waktu bekerja. Jadi kekuatan merupakan otot dalam menahan beban dari bekerja motorik dalam waktu tertentu secara maksimal.

Otot Tungkai

Otot tungkai terdiri dari dua macam yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah Otot atas menurut (Setiadi, 2007:272) terdiri dari : *M. abduktor maldanus*, *M. abduktor*

brevis, *M. abduktor longus*. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *M. abduktor femoralis* dan berfungsi menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur, *M. rektus femoralis*, *M. vastus lateralis eksternal*, *M. vastus medialis internal*, *M. vastus intermedial*, *Biceps femoris*, berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, *M. semi membranosus*, berfungsi tungkai bawah, *M. semi tendinosus* (seperti urat), berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, *M. sartorius*, berfungsi *eksorotasi femur*, memutar ke luar waktu lutut *fleksi*, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan ke luar.

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik.

Kerangka Pikir

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan dalam kerangka pikir dan gambar dalam peta konsep

Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ho : Tidak ada kontribusi antara kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung

H₁ : Ada kontribusi antara kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Ho : Tidak ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H₂: Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Ho : Tidak Ada kontribusi keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra

kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H₃: Ada kontribusi keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H₀ : Tidak Ada kontribusi kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H₄ : Ada kontribusi kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan teknik tes. Metode penelitian dalam penelitian ini mencakup prosedur dan instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang berjumlah 145 siswa.

Sampel Penelitian

Berdasarkan pendapat tersebut penulis mengambil sampel 25 % dari populasi yang berjumlah 145 siswa.

Variabel Penelitian

Variabel Bebas

Dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas (X) yaitu:

1. kecepatan awalan (X₁)
2. kekuatan otot tungkai (X₂)
3. keseimbangan (X₃)

Variabel Terikat

Dalam penelitian ini variabel terikat adalah hasil lompat jauh (Y).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Kecepatan Awalan

Rata-rata Kecepatan Awalan 36 Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 4,753889, standar deviasi Kecepatan Awalan

adalah 0,851584, angka Kecepatan Awalan maximum 6,22 dan angka Kecepatan Awalan minimum 3,27.

Kekuatan Otot Tungkai

Rata-rata Kekuatan Otot Tungkai 36 Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 51,93889, standar deviasi Kekuatan Otot Tungkai adalah 12,06185, angka Kekuatan Otot Tungkai maximum 75,6 dan angka Kekuatan Otot Tungkai minimum 32,4.

Keseimbangan

Keseimbangan 36 Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 57,27778, standar deviasi Keseimbangan adalah 12,26752, angka Keseimbangan maximum 83 dan angka Keseimbangan minimum 35.

Lompat Jauh

Rata-rata Lompat Jauh Gaya Jongkok 36 Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung adalah 3,565556, standar deviasi Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah 0,77063, angka Lompat Jauh Gaya Jongkok maximum 5 dan angka

Lompat Jauh Gaya Jongkok minimum 2.

Uji Hipotesis

Hipotesis Kecepatan Awalan (X_1) Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} 9,023 > 1,691 t_{tabel} atau (Sig.) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_1 diterima.** Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} 6,210 > 1,691 t_{tabel} atau (Sig.) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_2 diterima.** Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Hipotesis Keseimbangan (X_3) Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} 3,302 > 1,691 t_{tabel} atau (Sig.) 0,002 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_3 diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Hipotesis Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Dapat disimpulkan bahwa F_{hitung} 30,316 > 2,901 F_{tabel} atau (Sig.) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_4 diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Pembahasan

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga

unsur fisik yang telah disebutkan di atas memberikan kontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Kontribusi yang paling besar adalah gabungan dari ketiga aspek kondisi fisik diatas karena lompat jauh adalah gerakan saling berkesinambungan maka kondisi fisik diatas saling berkaitan satu sama lainnya. Sehingga dalam upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang baik perlu diperhatikan secara serius tiga aspek komponen fisik tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan awalan siswa Putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok
2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

3. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan siswa Putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok
4. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan siswa Putra kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Saran

Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat jauh dari kesempurnaan maka itu untuk peneliti selanjutnya penulis menyarankan agar dalam pengambilan data untuk mengukur instrument kecepatan awalan sebaiknya diukur mulai dari pelan lalu semakin lama semakin cepat, untuk instrument keseimbangan dikarenakan saat ini alat yang bisa digunakan yaitu alat ukur menggunakan satu kaki atau *balance one* maka untuk peneliti selanjutnya penulis menyarankan agar mengukur dengan alat yang menggunakan dua kaki. Penelitian ini dapat digunakan sebagai ilmu dan petunjuk bagi penelitian yang serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Dedikbud.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suharno, H.P. 1991. *Olahraga Atletik*. Semarang: Diponegoro.
- Wiarso. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.