

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI  
DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE***

**Skripsi**

**Oleh**

**MARITA DWI YESIDA  
0913051012**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRACT**

### **LONG RELATIONSHIP AND POWER LIMB MUSCLE LIMB RESULTS WITH HIGH JUMP IN STYLE STRADDLE**

**By :**  
**Marita Dwi Yesida**

**Mentor :**  
**1. Drs. Sudirman Husin, M.Pd**  
**2. Heru Sulistianta, S.Pd,M.Or**

This study aims to determine the relationship of limb length and limb muscle power in the high jump results in class XI student daughter SMA N 1 Way Jepara East Lampung. And would be useful to researchers and teachers teach physical education as an ingredient in the learning activities of physical education subjects particularly high jump numbers.

The method used is the product moment correlation. The population used is class XI SMA N 1 Way Jepara East Lampung, amounting to 208 students and a sample of 30 students. Data collection using purposive sampling.

From the results of research in the can that long limbs and limb muscle power had a significant association with high-style results straddle jump. The results showed a correlation with the results of long-leg style straddle high jump further 0,799 correlation coefficient limb muscle power with style straddle high jump results also 0,94. And subsequent correlation coefficient between limb length and limb muscle power with style straddle high jump results at 0,974. This means that there is a positive and strong between limb length and limb muscle power with high-style results straddle jump on Class XI students of SMA Negeri 1 Way Jepara East Lampung.

**Keywords:** Limbs, Power, Jump, Straddle

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE*

Oleh:  
Marita Dwi Yesida

Pembimbing:  
1. Drs. Sudirman Husin, M.Pd  
2. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggigaya *straddle* pada siswa putri kelas XI SMA N 1 Way Jepara Lampung Timur. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya nomor lompat tinggi.

Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA N 1 Way Jepara Lampung Timur yang berjumlah 208 siswa dan sampel sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data menggunakan *purposive sampling*.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa panjang tungkai dan *power* otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 0,799 selanjutnya koefisien korelasi *power*otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 0,94. Dan selanjutnya koefisien korelasi antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 0,974. Ini berarti ada hubungan yang positif dan kuat antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

Kata Kunci : Tungkai, *Power*, Lompat, *Straddle*

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Atletika adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat pertandingan, meliputi beberapa nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Gaya dalam lompat tinggi, secara teknis dapat dilakukan dengan empat gaya, yaitu: Gaya gunting (*scissors*), Gaya guling sisi (*western roll*), Gaya *straddle* dan Gaya *fosbury flop*.

### B. Identifikasi Masalah

1. Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur relatif memiliki panjang tungkai yang berbeda.
2. Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur relatif memiliki *power* tungkai yang berbeda.
3. Hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur dipengaruhi oleh panjang tungkai dan *power* otot tungkai.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Besar Hubungan Panjang Tungkai dan

*Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur?”

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Seberapa besar hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.
2. Seberapa besar hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Seberapa besar hubungan panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

### F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi siswa
2. Bagi Guru Penjaskes
3. Sekolah
4. Bagi Peneliti
5. Bagi Program Studi

### G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.
2. Objek penelitian yang diamati adalah panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Menurut Sugiyanto, dkk (2004:19) belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif.

### B. Tahap Pembelajaran Motorik

Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan yaitu terdiri dari :

1. Tahap Kognitif
2. Tahap Fiksasi
3. Tahap Otomatis

### C. Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (atlet). Atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat (Aip Syarifuddin, 1992 : 2).

### D. Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji ketrampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Hasil lompat tinggi ditentukan oleh jumlah hasil ketinggian yang dicapai dari ketinggian tolakan kaki (*take-off height*), ketinggian melayang di udara (*flight height*), dan ketinggian melewati palang (*clearance height*). Ketinggian tolakan kaki

ditentukan oleh posisi badan saat menolak (*body position at takeoff*).

### E. Tahapan Dalam Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lompat tinggi gaya *straddle* merupakan suatu teknik lompat tinggi dimana si pelompat membimbing dengan kaki yang jauh dari mistar, memutar untuk melewati mistar pada perutnya, dan membirkan kaki belakangnya mengikuti melewati mistar setelah tubuhnya (disebut jugagaya guling perut).

Adapun pelaksanaan lompat tinggi gaya *straddle* adalah sebagai berikut:

1. Tahap Lari Awalan
2. Tahap Bertolak/Bertumpu
3. Tahap Melayang Gaya *Straddle*

### F. Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam pembelajaran olahraga dan program latihan.

### G. Panjang Tungkai

Anggota badan yang menunjang dalam melakukan aktivitas olahraga adalah tungkai, karena tungkai merupakan alat gerak tubuh paling bawah dan pada tungkai banyak terdapat pembuluh darah. Yang dimaksud dengan tungkai adalah : “ Jarak antara lantai dengan *coxae* diukur pada saat *testee* berdiri tegak. (Moelok dan Tjokronegoro, 1976 : 72)

### H. *Power* Otot Tungkai

*Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai daya ledak otot, seperti dalam cabang atletik, bela diri, olahraga permainan, dan sebagainya. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (2008:200).

Adapun pengertian *power* oleh Harsono (2001:24) disebutkan bahwa: “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”.

## I. Kerangka Berpikir

1. Hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*
2. Hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*
3. Hubungan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*

## J. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompattinggigaya *straddle*.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompattinggigaya *straddle*.

H<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompattinggi gaya *straddle*.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

H<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

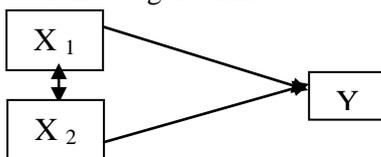
H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

## III. METODE PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua *variabel* bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan *variabel* terikat (Y).

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar7: Desain Penelitian. Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

X<sub>1</sub>= Variabel panjang tungkai

X<sub>2</sub>= Variabel *power* otot tungkai

Y= Variabel hasil lompat tinggi gaya *straddle*

### B. Metode Penelitian dan Objek Penelitian

#### 1. Populasi penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 106), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara lampung Timur sebanyak 280 orang.

#### 2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Karena siswa yang mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* terdapat 280 siswa, lebih dari 100, maka sampel diambil 10% dari populasi yaitu 30 siswa

#### 3. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian

penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 96).

Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

**4. Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada 2, yaitu:

1. Panjang Tungkai (X<sub>1</sub>)
2. PowerOtot Tungkai (X<sub>2</sub>)

**5. Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

**C. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

**D. Teknik Pengambilan Data**

- 1. Instrumen tes panjang tungkai**  
Untuk mengukur panjang tungkai digunakan suatu alat yang disebut *Antrophometer*.
- 2. Instrumen tes powerotot tungkai**  
Untuk mengukur *powerotot* tungkai digunakan suatu alat yang disebut *Vertical Jump*.
- 3. Instrumen tes lompat tinggi gaya *straddle***  
Peralatan yang digunakan dalam pengukuran lompat tinggi gaya *straddle* adalah palang mistar dan matras busa.

**E. Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Menurut Suharsi Arikunto (2002), Untuk menguji hipotesis antara X<sub>1</sub> dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus:

$$r_{x_1 y} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Untuk menguji hipotesis antara X<sub>2</sub> dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus:

$$r_{x_2 y} = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Tabel 3: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

*Sumber : Riduwan. 2005*

Menurut Riduwan ( 2005:144), untuk menguji hipotesis antara X<sub>1</sub> dengan X<sub>2</sub> digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X<sub>1</sub> dengan X<sub>2</sub>, dengan rumus :

$$r_{x_1 x_2} = \frac{N\sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{x_1 x_2 y} = \sqrt{\frac{r_{x_1 y}^2 + r_{x_2 y}^2 - 2(r_{x_1 y})(r_{x_2 y})(r_{x_1 x_2})}{1 - r_{x_1 x_2}^2}}$$

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> dan Y, dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah dan digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, distribusi *frekuensi* dan diagram batang dari masing-masing variabel X dan Y. Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

#### 1. Variabel Panjang Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor bakupanjang tungkai yang diperoleh dari 30 siswa yang diteliti antara 80 sampai dengan 97 dengan nilai rerata panjang tungkai sebesar 86,87 dan simpangan baku panjang tungkai sebesar 4,57.

Dapat disimpulkan, siswa yang memiliki panjang tungkai dengan rentang antara 92-97 sebanyak 4 siswa (13,3%), siswa yang memiliki panjang tungkai dengan rentang antara 86-91 sebanyak 14 siswa (46,7%) dan siswa yang panjang tungkainya dengan rentang antara 80-85 sebanyak 12 siswa (40%).

#### 2. Variabel *Power* Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai *vertical jump* dalam mengukur *power* otot tungkai adalah mulai dari 37cm sampai dengan 62cm dari 30 siswa yang diteliti. Dengan nilai rerata *power* otot tungkai 49,2 dan simpangan baku *power* otot tungkai 8,87.

Untuk distribusi frekuensi *power* otot tungkai pada siswa putra terdapat 2 siswa dengan persentase (11,80%) yang memiliki *power* otot tungkai dalam kategori baik, dan terdapat 15 siswa dengan persentase (88,20%) memiliki *power* otot tungkai dalam kategori cukup.

Untuk distribusi frekuensi *power* otot tungkai pada putri terdapat 10 siswa dengan persentase (76,90%) yang

memiliki *power* otot tungkai dalam kategori baik, dan terdapat 3 siswa dengan persentase (23,10%) memiliki *power* otot tungkai dalam kategori cukup. Dengan tabel distribusi frekuensi *power* otot tungkai tersebut dapat digambarkan diagram batang seperti berikut:

### B. Pengujian Hipotesis

#### 1. Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

- Hasil korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* didapat koefisien korelasi = 0,799 artinya pada hipotesis 1 ada hubungan yang positif/ kuat antara panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

- Mencari Besarnya sumbangan (kontribusi) variabel  $X_1$  terhadap Y  
Artinya variabel panjang tungkai siswa memberikan kontribusi terhadap hasil lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 63,78% dan sisanya 36,22% ditentukan oleh variabel lainnya.

#### 2. Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

- Hasil korelasi antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* didapat koefisien korelasi = 0,94, artinya pada hipotesis 2 ada hubungan yang positif/ sangat kuat antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

- b. Mencari Besarnya sumbangan (kontribusi) variabel  $X_2$  terhadap Y  
Artinya variabel *powerotot* tungkaisiswa memberikan kontribusi terhadap hasil lompat atinggi gaya *straddle* sebesar 88,36% dan sisanya 11,64% ditentukan oleh variabel lainnya.

**3. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.**

- a. Hasil korelasi antara panjang tungkai dan *powerotot* tungkai didapat koefisien korelasi = 0,646 artinya pada pengujian hipotesis 1 dan 2 ada hubungan yang positif/ sangat kuat antara panjang tungkai dan *powerotot* tungkai.
- b. Mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$   
Artinya variabel panjang tungkai dan *powerotot* tungkaisiswa memberikan kontribusi sebesar 41,73% dan sisanya 58,27% ditentukan oleh variabel lainnya.

**4. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.**

- a. Berdasarkan perhitungan diatas maka diperoleh hasil  $r_{hitung} = 0,974$  dan  $r_{tabel} = 0,361$ .  
Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , maka tolak  $H_0$  artinya ada hubungan yang signifikan dan ada hubungan yang positif/sangat kuat antara panjang tungkai dan *powerotot* tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.
- b. Mencari Koefisien Determinasi  
Besarnya koefisien korelasi = 94,87% menunjukkan bahwa kriteria korelasi antara panjang tungkai dan *powerotot* tungkai

secara simultan (bersama-sama) tergolong memiliki hubungan yang sangat kuat dan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri Way Jepara Lampung Timur.

- c. Mencari Taraf Signifikansi  
Dilanjutkan dengan Uji F untuk mencari taraf Signifikansi antara Variabel  $X_1, X_2$  dan Y  
Kaidah pengujian :

Jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  maka tolak  $H_0$  artinya signifikan

Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka terima  $H_0$  artinya tidak signifikan.

Berdasarkan perhitungan di atas, pada  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , uji satu pihak:  $dk = n - k - 1 = 27$  sehingga diperoleh  $F_{hitung} = 251,21$  dan

$F_{tabel} = 3,36$ . Pada perhitungan diperoleh  $R^2 = 0,949$ , bahwa variasi panjang tungkai dan variasi *powerotot* tungkai menjelaskan 94,9% variasi lompat tinggi.

Maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

**C. Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara panjang tungkai dan *powerotot* tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur tahun pelajaran 2012/2013 semester 2 dengan jumlah populasi sebanyak 280 siswa dan sampel 30 siswa. Pengambilan data penelitian telah dilakukan pada tanggal 26 Maret 2013. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa panjang tungkai dan *powerotot* tungkai secara simultan (bersama-sama) tergolong memiliki

hubungan yang signifikan dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan sangat kuat antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* dibandingkan dengan panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle*. Ini berarti peningkatan faktor *power* otot tungkai pada siswa akan menyebabkan peningkatan pada hasil lompat tinggi. Sedangkan untuk panjang tungkai harus ditunjang dengan *power* otot tungkai. Karena apabila panjang tungkai tergolong tinggi akan tetapi *power* otot tungkai rendah, maka lompatan yang akan dicapai tidak dapat menghasilkan lompatan yang maksimal.

Panjang tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan panjang tungkai untuk mencapai jangkauan yang hendak akan dicapai.

*Power* adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan massa kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Pada lompat tinggi kualitas teknik awalan menjelang tolakan memiliki pengaruh pada hasil lompatan. Sehingga, apabila seseorang memiliki *power* otot tungkai yang tinggi maka ia dapat melakukan lompatan yang semakin kuat dan cepat.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur agar terus berlatih, sehingga terjadi peningkatan lebih baik lagi terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* maka perlu memberikan latihan untuk meningkatkan panjang tungkai dan *power* otot tungkai siswa.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembanding. Kemudian bagi peneliti lain dapat meneliti tentang *fleksibilitas* (kelentukan) pada saat proses melewati mistar dan kecepatan lari yang dibutuhkan pada saat siswa atau pelompat melakukan lari awalan pada lompat tinggi gaya *straddle*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan PrakteEdisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Alih bahasa oleh Suyono
- Bompa,T.O, 1994.*Theory and methodology of Training:The Key AthleticPerfomance*, Kendall / Hunt Publising Campany
- Cooper,John M 1970.*Track and fieldforcoaching and athlete* . New Jersey:Prentise hall
- C Pearce, Evelyn 1988.*Anatomi dan Fisiologi Tubuh*. PT Gramedia . Jakarta
- Cristopher J, 2000*PhisiologycalTesFor Elite Atletes*. Australia Sport Commission
- Erna Yunita. 2013. Adopsi skripsi *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswi Kelas X di SMA N 1 Adiluwih Pringsewu*
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Margono. 2009. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Muller, Harald. 2000. *Pedoman Mengajar; Lari, Lompat, Lempar*. Alih bahasa oleh Suyono
- Riduwan, 2005.*Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Dan Peneliti Pemuda*.
- Syaripuddin Aip Dkk, 1985.*Atletik*, Depdikbut Dirjen Dikti Pembinaan Tenaga PendidikanJakarka.
- Soekamto, T dan Winata putra. 1997. *Teori Belajar dan Model- Model Pembelajaran*. Dekdikbud Jakarta.
- Sudjana. 2003. *Metode Statistik*. Bandung :Tarsito.
- Surisman. 2007. *Penilaian Hasil Pembelajaran*. Universitas Lampung
- Sulistianta, Heru. 2011. *Athletics For All*. Universitas Lampung
- Universitas Lampung. 2011. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung
- Wiyono. 2007. *Atletik*. Universitas Lampung