

**HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN POWER
OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LONCAT HARIMAU**

(Jurnal)

Oleh

PAJAR ANDELA



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

ABSTRACT

*Connection Power Sleeve Muscle And The Power Leg Muscle
With Tiger Sprong result*

By:
PAJAR ANDELA

Mentor :

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

This research has purpose is to know the connection of power sleeve muscle and the power leg muscle with tiger sprong result student class VIII of junior high school IT Fitrah Insan Bandar Lampung.

The kinds of research which is used descriptive correlational with the subject 30 student. The instrumen of research using ball medical for measure of power sleeve and vertical jump for measure of power leg muscle and using instrument process to measure tiger sprong result.

Analysis result exhibit, obtainable value to tarithmetic = 3,235 > ttable = 1,701 its mean hypotehsis zero not accepted there is a positive connection. Be compared with connection power leg muscle with tiger sprong result obtainable value to tarithmetic = 6,623 > ttable = 1,701 its mean hypotehsis zero not accepted there is a positive connection.

The conclusion of this research is power sleeve muscle give greater contribution at 95% rell degree compared power leg muscle with tiger sprong result student class VIII at junior high school IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Keyword : Power sleeve Muscle, power leg muscle, and tiger sprong result.

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LONCAT HARIMAU

Oleh:
PAJAR ANDELA

Pembimbing :

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dari aspek power otot lengan dan power otot tungkai pada siswa kelas VIII SMP IT Fitrah Insani pada kemampuan gerak dasar loncat harimau.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan sampel berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan bola medis untuk mengukur power otot lengan dan vertikal jump untuk mengukur power otot tungkai dan instrumen proses untuk mengukur kemampuan loncat harimau.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, hasil penghitungan yang dilakukan antara power otot lengan dengan kemampuan loncat harimau diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,235$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,701$ yang berarti hipotesis nol ditolak ada hubungan yang positif. Dibanding dengan hubungan power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau dengan nilai $t_{hitung} = 6,623$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,701$ yang berarti hipotesis nol ditolak ada hubungan yang positif.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah power otot tungkai memberikan sumbangan yang lebih besar pada taraf nyata atau pada taraf kepercayaan 95 % dibandingkan dengan power otot lengan dengan hasil kemampuan loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Kata kunci : Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, dan hasil Loncat harimau

Pendahuluan

Latar Belakang

Senam mempunyai arti yang khusus, dalam olahraga senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Karena senam adalah olahraga individual, pesenam merupakan satu-satunya orang yang dapat mengatasi ketakutannya dalam mempelajari gerakan-gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat yang paling dasar. Dengan sering mengulangi gerakan-gerakan, seorang pesenam juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, yang meliputi power, power, dayatahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. *Tiger sprong* atau lompat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan siap untuk menopang badan yang jatuh "mendarat" di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa kelas

VIII di SMP IT Fitrah Insani masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *tiger sprong* dikarenakan kurang memiliki motivasi dan juga faktor utama adalah masih kurangnya unsur kondisi fisik siswa meliputi power, kecepatan, power, dan kelentukan untuk melakukan gerakan tersebut. Dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran senam \pm 40% atau sebanyak 11 siswa yang mampu melakukan *tiger sprong* dengan hasil sempurna, sedangkan 60% atau 19 siswa hasil *tiger sprong* masih banyak kesalahan. Penulis melihat bahwa pada pelaksanaan gerak dasar *tiger sprong* dibutuhkan kondisi fisik yang memadai berupa power otot tungkai untuk memberikan tolakan dan tumpuan yang kuat agar dihasilkan rangkaian gerak *tiger sprong* yang sempurna.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa masih belum mampu melakukan gerak dasar *tiger sprong* dengan sempurna.
2. Masih kurangnya power otot tungkai pada siswa kelas VIII SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
3. Masih kurangnya power otot lengan pada siswa kelas VIII SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
4. Belum diketahuinya hubungan power otot lengan dan power otot tungkai dengan keberhasilan gerakan *tiger sprong*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. adakah hubungan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung ?
2. Seberapa besar hubungan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan

kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung?

Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya bertujuan untuk menemukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Jadi berdasarkan pada latar belakang masalah, batasan masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Manfaat Penelitian

Dengan penelitian penulis berharap antara lain:

1. Bagi siswa
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan melakukan gerak keterampilan *tiger sprong*.
2. Bagi guru penjas
Sebagai salah satu metode dalam melatih gerak keterampilan *tiger sprong*.
3. Bagi sekolah
Sebagai bahan masukan atau referensi bagi pembina sekolah mengenai latihan power tungkai dengan kemampuan melakukan keterampilan gerak *tiger sprong*.
4. Bagi peneliti
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan meningkatkan kemampuan melakukan keterampilan gerak *tiger sprong*. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani dimasa yang akan datang.

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
2. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
3. Objek yang diamati adalah hubungan power otot lengan dan power otot ungkai dengan kemampuan *tiger sprong*.

TINJAUAN PUSTAKA

Kondisi Fisik

Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Lebih lanjut Harsono (1988:100) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat

mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Power Otot

Harsono (1988: 200) daya ledak atau power adalah kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Faktor yang mempengaruhi power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari.

Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta

kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud, 1993:1).

Pengertian Latihan

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, hormon maupun sistem otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Senam

Senam/*gymnastics* merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh. Istilah ini muncul dari kata Yunani (*gymnos* yang berarti telanjang dan *gymnazien* yang berarti berlatih tanpa busana). Pada zaman Yunani dan Romawi, *gymnastic* adalah gerak badan atau olahraga. Di Athena pendidikan untuk semua unsur masyarakat dan tujuan

gymnastic untuk membentuk keselarasan tubuh, dan pemerintahnya bersifat demokratis. Menurut Imam Hidayat (1995) dalam Agus Mahendra (2001) senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan *tujuan* meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Loncat Harimau

Loncat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan loncat harimau dilakukan dengan gerakan loncatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling kedepan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan gerakan meloncat keatas depan. Dalam latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan

rintangan berupa peti lompat atau pada teman yang membungkuk. Dalam pembelajaran loncat harimau guru sangat berperan penting dalam keselamatan dan keberhasilan. Guru berada disisi matras dengan cepat mendekati tempat mendarat siswa di matras dengan menempatkan tangan di tengkuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakukan setiap kali melakukan bantuan dalam latihan loncat harimau. Dalam Muhajir (2004:147).

Perumusan Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2002), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian, oleh karena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Berdasarkan pendapat di atas hipotesis adalah jawaban atau pernyataan dalam suatu penelitian yang masih lemah kebenarannya dan perlu diuji dengan didukung

oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₁ : Ada hubungan yang signifikan dari power otot lengan dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung;

H₂ : Ada hubungan yang signifikan dari power otot tungkai dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung;

H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan *tiger sprong* pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Suharismi 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.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan power otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau (*tiger sprong*) pada siswa kelas VIII SMP Fitrah Insani maka metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala bervariasi, gejala adalah objek penelitian, jadi variabel adalah objek bervariasi (Arikunto, 2006 : 99). Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan satu terikat, yaitu :

1. Variable bebas (X)

- a) Variabel bebasnya yaitu:
(X1) power otot lengan.
(X2) yaitu power otot tungkai.

2. Variable terikat (Y)

Variabel terikatnya adalah kemampuan loncat harimau (*tiger sprong*).

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sudjana(2001:6) adalah totalitas nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002:115) bahwa populasi adalah keseluruhan

subyek penelitian. Dalam penelitian ini populasi adalah siswa kelas VIII SMP FITRAH INSANI sebanyak 120 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk sekadar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10–15% atau 20–25%. (Suharsimi Arikunto, 2006:112). Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 30 orang siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan system random sampling. Seperti pendapat Ridwan (2005:58) bahwa ” random sampling adalah pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak

tanpa memperhatikan strata (tingkatan)

n = Jumlah sampel
X = Skor variabel X
Y = Skor variabel Y

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Selanjutnya harga r tersebut ditransformasikan ke harga r tabel, sehingga dianggap valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Loncat Harimau (*Tiger Sprong*).

Dapat disimpulkan bahwa power otot lengan (X_1), power otot tungkai (X_2), secara bersama-sama memberikan hubungan yang cukup kuat dengan keberhasilan kemampuan loncat harimau (Y) pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Teknik Pengolahan Data

Validitas dan Reliabelitas

1. Uji validitas instrumen

Validitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Korelasi Product Moment* dari Pearson dengan angka kasar (Arikunto, 2006 : 275) Rumus korelasi *Product Moment* adalah:

$$r_{xy} = \frac{(\sum XY) - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Power otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan loncat harimau (*tiger sprong*) pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
2. Power otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan loncat harimau (*tiger sprong*) pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung
3. Power otot lengan dan powwer otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan loncat harimau (*tiger sprong*) pada siswa kelas VIII di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

Saran

1. Untuk peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya;
2. Untuk siswa diharapkan agar terus melatih dan mengembangkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Depdiknas, Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas IX*. Yudhistira. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. ALFABETA, Jakarta.