

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP  
TIGER SPRONG**

**JURNAL**

**Oleh**

**PANDU DHARMA WARDANI**



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

**ABSTRAK****KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
TERHADAP TIGER SPRONG****Oleh****PANDU DHARMA WARDANI****Pembimbing:****Drs. Suranto, M.Kes****Drs. Heru Sulistianta, S.pd,M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, dan kelentukan terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 siswa, dengan sampel sebanyak 30 siswa, sehingga disebut sampel populasi (*total sampling*). Pengumpulan data *power* otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, kelentukan menggunakan *Flexometer*, serta analisis data menggunakan *regresi* linier sederhana dan *regresi* linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,812 dan memberikan kontribusi sebesar 65,9%, Kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,752 memberikan kontribusi sebesar 56,5% sedangkan *power* otot tungkai dan kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,848 dan memberikan kontribusi sebesar 71,9%. Dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong* adalah *power* otot tungkai yaitu sebesar 65,9%.

**Kata kunci** : kelentukan, kontribusi, power, tiger sprong, tungkai.

**ABSTRACT****MUSCLE POWER CONTRIBUTION TO TIGER LEG AND FLEXIBILITY  
SPRONG****By****PANDU DHARMA WARDANI****Adviser:****Drs. Suranto, M.Kes  
Drs. Heru Sulistianta, S.pd,M.Or**

This study aimed to determine the contribution of leg muscle power and flexibility of the basic motor skills of tiger Sprong. The population used in this study amounted to as many as 30 students, with a sample of 30 students, so it was called as sample population (total sampling). Data collection of limb muscle power was using standing broad jump, flexibility was using Flexometer, and data analysis was using simple linear regression and multiple linear regression. The results showed that leg muscle power have a correlation coefficient of 0.812 and accounted for 65.9%, flexibility has a correlation coefficient of 0.752 accounted for 56.5% while the limb muscle power and flexibility has a correlation coefficient of 0.848 and contributed 71.9% , It can be concluded that the variables that most contributed to the basic motor skills of tiger sprong was limb muscle power that is equal to 65.9%.

**Keywords:** power, limbs, flexibility, tiger sprong, contributions.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Tiger sprong* atau lompat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan kedepan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan kedepan siap untuk menopang badan yang jatuh" mendarat" di atas matras,dan dilanjutkan dengan guling kedepan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X di SMA N 2 Metro terdapat perbedaan kemampuan gerak dasar loncat harimau, dari 30 siswa terdapat 30% siswa yang dapat dikategorikan baik, 45% siswa kategori sedang dan 25% siswa kategori rendah. Melihat perbedaan tersebut penulis tertarik untuk menganalisa faktor utama perbedaan dari segi biomotor, komponen biomotor yang akan di analisa atau di hubungkan adalah power tungkai dan kelentukan, hal ini di karenakan power tungkai dan kelentukan merupakan unsur pokok biomotor yang diperlukan dalam gerak dasar loncat harimau. Melihat kenyataan

yang terjadi dilapangan tersebut maka penulis merasa sangat perlu untukmelakukan sebuah penelitian yang berjudul "*Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Tiger Sprong Siswa Kelas X SMA N 2 MetroLampung 2015*"

### Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya kemampuan komponen biomotor siswa kelas X SMA N 2 Metro.
2. Siswa terkadang merasa takut untuk melakukan gerak dasar loncat harimau.
3. Belum diketahuinya kontribusi power otot tungkai dan kelentukan dengan keberhasilan gerakan loncat harimau.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam

penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar kontribusi antara power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
2. Seberapa besar kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
3. Seberapa besar Kontribusi power tungkai dan kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
3. Untuk mengetahui seberapa besar

Kontribusi power tungkai dan kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?

### **A. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian penulis berharap antaralain:

1. Bagi siswa  
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan melakukan gerak keterampilan loncat harimau.
2. Bagi guru penjas  
Sebagai salah satu metode dalam melatih gerak keterampilan loncat harimau.
3. Bagi sekolah  
Sebagai bahan masukan atau referensi bagi pembina sekolah mengenai latihan power tungkai dengan kemampuan melakukan keterampilan gerak loncat harimau.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Pengertian Senam**

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur – unsur

gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

### **Loncat Harimau**

Guling depan tukik pada dasarnya merupakan pengembangan atau perluasan dari gerakan guling depan biasa, dengan melakukan lompatan atau layangan cukup jauh sebelum kedua lengan dan tengkuk kontak dengan matras. Pada tingkat kemampuan sebenarnya, lompatan atau layangan pada guling depan tukik bisa berjarak cukup jauh, sehingga, misalnya, bisa melampaui tumpukan benda yang cukup tinggi dan lebar.

### **Power Tungkai**

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Suharno HP, 1986:36). Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Bompa, 1983: 231).

### **Kelentukan Pinggang**

kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas Irianto (2002: 74). Menurut Lutan (2000: 75) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

Tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya (Sukadiyanto, 2010: 206).

### **Kerangka Berpikir**

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah, Jika seorang siswa memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan memberikan hasil yang lebih besar terhadap kemampuan lompat harimau, Jika seorang siswa memiliki kelentukan pinggang yang baik maka akan memberikan hasil yang lebih besar terhadap kemampuan lompat harimau

dan Jika seorang siswa memiliki *power* otot tungkai dan kelentukan yang baik maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan lompat harimau.

### **Hipotesis**

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa (Hadi, 1993 : 257). Menurut Arikunto (2010 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1 Ada kontribusi antara power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung.
- 2 Ada kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung.
- 3 Ada kontribusi power tungkai dan kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variable bebas yaitu: tes daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), Kelentukan dan tes gerak dasar locat harimau.

## Populasi dan Sampel

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung, sebanyak 30 siswa.

### Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diselidiki. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu seluruh siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung, sebanyak 30 siswa.

## Variabel Penelitian

### Variabel bebas

- a) *Power* otot tungkai (X1)
- b) Kelentukan

### Variabel terikat

- a) Gerak dasar loncat harimau

### Instrumen Penelitian

- a) Tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* dan *standing broad jump*.

- b) Kelentukan menggunakan *flexometer*
- c) Keterampilan Loncat Harimau di Ukur dengan Menggunakan Tes loncat Harimau

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### *Power* Otot Tungkai

sebanyak 3 sampel (10%) memiliki *power* otot tungkai yang berada pada kategori kurang sekali, 19 sampel (63,3%) berada pada kategori kurang, 6 sampel (20%) berada pada kategori cukup dan 2 sampel (6,67%) berada pada kategori baik.

#### Kelentukan

sebanyak 2 sampel (6,67%) berada pada kategori kurang, 10 sampel (33,3%) berada pada kategori cukup, 14 sampel (46,67%) berada pada kategori baik dan 4 sampel (13,33%) berada pada kategori baik sekali.

#### Keterampilan Gerak Dasar *Tiger Sprong*



: sebanyak 1 sampel (3,33%) memiliki gerak dasar *tiger sprong* yang berada pada kategori kurang, 9 sampel (30%) berada pada kategori cukup, 17 sampel (56,67%) berada pada kategori baik dan 3 sampel (10%) berada pada kategori baik sekali.

### **Pengujian Hipotesis**

#### ***Power Otot Tungkai (X1) terhadap Keterampilan Gerak Dasar Tiger Sprong.***

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = n-2 uji satu pihak, sehingga didapat nilai = 1,673. Hasil pengujian statistik dengan SPSS pada variabel X1 terhadap Y diperoleh nilai t hitung 7,538 > t tabel 1,697. Sehingga Hipotesis yang diajukan terima, *power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.

#### ***Kelentukan X2 terhadap Keterampilan Gerak Dasar Tiger Sprong.***

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) =

n-2 uji satu pihak, sehingga didapat nilai = 1,673. Hasil pengujian statistik dengan SPSS pada variabel X2 terhadap Y diperoleh nilai t hitung 6,036 > t tabel 1,697. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.

#### ***Power Otot Tungkai (X1) dan Kelentukan (X2) terhadap Keterampilan Gerak Dasar Tiger Sprong.***

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05 dan dk pembilang (k-1) dan dk penyebut (n-k-1), sehingga didapat nilai f tabel= 3,35. Hasil pengujian statistik dengan SPSS pada variabel X1 dan X2 terhadap Y diperoleh nilai f hitung 34,592 > f tabel 3,35. Jadi hipotesis diterima, *power* otot tungkai dan kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak *tiger sprong*.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kelentukan terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong* memiliki taraf cukup dan ini berarti ada hubungan yang positif, dan signifikan atau berarti terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong*. Jadi peningkatan unsur kelentukan memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil kemampuan gerak dasar *tiger sprong*.

Dengan ini, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa pentingnya memberikan latihan kondisi fisik yang optimal selain memberikan latihan penguasaan gerak dasar senam. Latihan kondisi fisik bertujuan untuk mencapai dan mengembangkan komponen-komponen kebugaran secara terpadu. Dengan kebugaran yang optimal maka diharapkan akan tercapai peningkatan penguasaan gerakan pada olahraga senam.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.
2. Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.
3. *Power* otot tungkai dan kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.
4. Dari kedua variable bebas yang diteliti pada penelitian ini ternyata kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terbesar terhadap keterampilan gerak dasar meroda pada siswa kelas X SMK Gajah Mada Bandar Lampung.

### **A. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan kemampuan meroda hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan mengarah pada latihan *power* otot tungkai dan kelentukan secara berkesinambunagn/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik *tiger sprong* dengan benar sehingga kemampuan meroda lebih baik.
2. Supaya dalam latihan kondisi fisik lebih efektif dan efisien maka latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan besarnya hubungan yang diberikan oleh kedua unsur kondisi fisik tersebut.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan, disarankan untuk menambahkan variabel, sampel/ populasi, menyempurnakan instrument tiap-tiap *item* tes dan unsur-unsur lain seperti kecepatan dalam melakukan meroda dari awal hingga akhir, kelentukan tungkai, berat badan, kelentukan, panjang lengan, panjang

tungkai, mental, kepercayaan diri, dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Hadi, S. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM.
- HP , Suharno. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Irianto, D.P. 2002. *Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Lutan, R. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Sukadiyanto. 2010. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.