

## HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SDN MENAWAN GROBOGAN

Hartini<sup>1</sup>, Muchhamad Sholeh<sup>2</sup>, Usmani Haryanti<sup>3</sup>

[Hartinifit76@gmail.com](mailto:Hartinifit76@gmail.com)

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara power otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN Menawan Grobogan. Penelitian ini dilaksanakan di Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN Menawan Grobogan yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah Tes dan pengukuran power otot tungkai dengan *Standing Broad Jump Test*. Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel 5\%} = 0,361$ .

**Kata Kunci:** Power otot tungkai, lompat jauh

### PENDAHULUAN

Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Banyak orang melakukan olahraga atletik dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, lompat jauh gaya jongkok termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, gerakan berlari dan kecepatan dan juga membutuhkan gerakan melompat yang baik.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi siswa. Dengan modal fisik yang prima tentunya siswa akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat jauh gaya jongkok khususnya pada Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Selama ini pada praktik mata pelajaran olahraga, latihan yang diberikan lebih menekankan pada faktor teknik. Sedangkan kondisi fisik belum dibina secara maksimal, hal ini bisa disebabkan bahwa faktor fisik dianggap telah terwakili pada saat mata pelajaran praktik sehingga kondisi fisik secara otomatis meningkat. Anggapan tersebut kurang benar, karena lompat jauh gaya jongkok memerlukan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat.

Pemecahan masalah prestasi olahraga harus ditinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran tertentu yaitu pencapaian prestasi maksimal. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 3-5), “prestasi olahraga ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: (1) faktor biologis, (2) faktor psikologis, (3) faktor lingkungan dan (4) faktor penunjang”. Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu: kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), daya ledak (explosive power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination).

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peranan penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di mata kuliah atletik. Menurut H. J. S. Husdarta (2009: 3) “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Sedangkan Adang Suherman (2000: 23) “Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial”.

Melalui pembinaan atletik diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pembinaan para siswa SLTP maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa diantaranya lompat jauh. Banyak manfaat yang diperoleh dari lompat jauh yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Langkah awal dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar lompat jauh. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar lompat jauh yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan lompat jauh. Upaya meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang pelatih atau pembina dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar lompat jauh gaya jongkok, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Bagi siswa pada umumnya yang belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga

mengalami kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Ini biasanya di alami oleh siswa putra kurang senang. Kurangnya sarana yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, jarang sekali seorang pelatih atau pembina menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk siswa pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut pelatih atau pembina berkreaitivitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor dalam cabang olahraga atletik yang sangat penting (mendasar). Lompat jauh gaya jongkok merupakan teknik dasar yang sulit dipelajari, lebih-lebih untuk siswa yang belum terampil. Agar lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997: 353). Kemampuan fisik berhubungan dengan power otot tungkai, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan power otot tungkai, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan lompat jauh gaya jongkok. Power otot tungkai, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut yang ada pada pelompat harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam lompat jauh gaya jongkok yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pelompat sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

## **KAJIAN TEORI**

### **Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jingkat, maupun untuk tinggi galah. Sedangkan loncat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga air (loncat indah) dan senam (loncat harimau) yaitu melakukan gerakan tolakan dengan dua kaki.

Aip Syarifuddin (1997: 90) mendefinisikan bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan lompatan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Yusuf Hadisasmata (1992: 64) menyatakan bahwa, “Lompat jauh adalah salah

satu nomor lompat dari cabang atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.” Menurut Komarudin (2016 : 05) “Guru cenderung menggunakan olahraga prestasi dalam pengajarannya, sehingga tugas-tugas bagi peserta didik melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga”.

Dari pendapat para ahli di atas khususnya nomor lompat jauh dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dari lompat jauh terdiri dari: awalan, tumpuan, saat melayang, dan pendaratan. Semua aktivitas ini merupakan satu kesatuan gerakan berkelanjutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya baik untuk pembelajaran ataupun latihan.

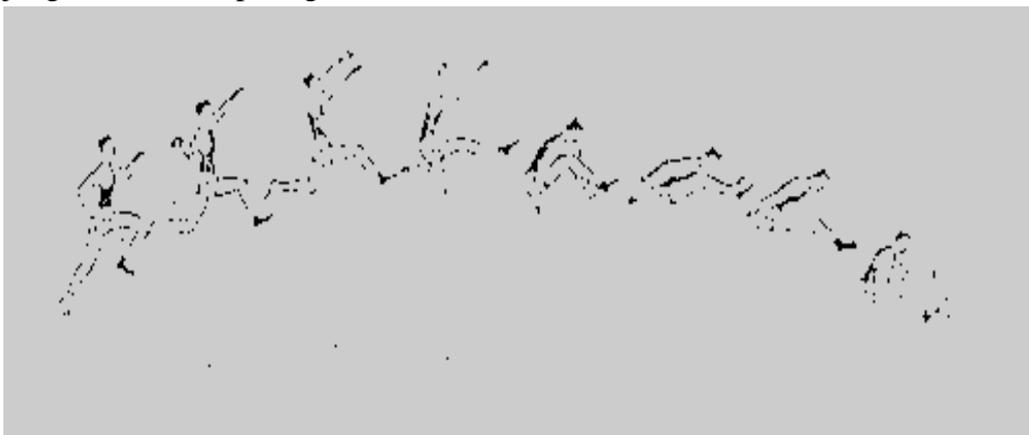
### **Lompat jauh gaya jongkok**

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan benar. Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat.

Gerakan melompat saat melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok sering juga disebut dengan lompatan gaya duduk. Teknik yang baik dalam lompat jauh gaya jongkok menurut Aip Syarifudin (1997: 93) adalah sebagai berikut :

“Pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan), sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut di tekuk kedua tangan di depan. Kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan tumit terlebih dahulu. Kedua tangan ke depan”.

Dalam lompat jauh gaya jongkok seorang pelompat pada saat melayang di udara seolah-olah membentuk sikap berjongkok. Secara lebih jelasnya gaya lompat jauh menjongkok adalah seperti gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(International Association of Athletics Federations, 2000: 3)

Pada saat badan di udara diusahakan membuat gerakan sesuai dengan kemampuan maksimal sehingga akan mampu menambah jarak jangkauan. Sikap

melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat melayang siswa harus berusaha untuk mempertahankan siap badan melayang di atas sehingga tidak akan cepat jauh ke tanah. pada fase melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan.

### **Power otot tungkai**

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik dan bisa disebut sebagai dasar dari semua gerak manusia, karena power merupakan tenaga bagi setiap aktivitas manusia. Dengan kekuatan memungkinkan seorang siswa mampu dan dapat mengayunkan raket tenis, menolak peluru, melompat dan sebagainya. Banyak pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli mengenai definisi kekuatan. Komi (1992: 5) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan untuk mengeluarkan daya maksimal”. Pendapat ini menunjukkan bahwa kekuatan individu dapat dibandingkan dengan kemampuan untuk mengangkat beban maksimal. Sedangkan kekuatan merupakan daya (*force*) suatu otot atau sekelompok otot yang dapat melawan tahanan dengan usaha maksimal. Dari pernyataan Fox ini, menandakan bahwa otot atau sekelompok otot dapat diukur dan diketahui kekuatannya. Kekuatan merupakan kemampuan otot mengeluarkan daya untuk melawan objek yang bergerak atau yang tidak dapat bergerak.

Kekuatan otot sangat efektif dibangun ketika kerja otot atau sekelompok otot berada pada beban yang lebih. Latihan dengan beban yang umum dikerjakan oleh otot, hanya menghasilkan kerja otot yang umum pula. Penggunaan beban yang berlebih, akan menyebabkan terjadinya proses adaptasi fisiologis yang akan menghasilkan dan mengarahkan pada peningkatan kekuatan otot.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban atau tahanan. Tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan. Kekuatan juga dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mengangkat, mendorong dan menekan objek atau menahan tubuh pada posisi tertentu serta melawan tahanan beban tertentu.

### **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi korelasional. Dalam hal ini Sugiyanto (1995: 57) berpendapat bahwa “melalui studi korelasional dapat diketahui apakah satu variabel berasosiasi dengan variabel yang lain. Hubungan antara variabel ditentukan dengan menggunakan koefisien yang dihitung dengan teknik analisis statistik”. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok.

Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan yang berjumlah 30 siswa. Besarnya sampel yang digunakan dalam suatu penelitian tidak ada aturan yang baku untuk menentukannya. Menurut Suharsimi Arikunto ( 1993: 120) menyatakan, “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek

kurang dari 100, maka lebih baik di ambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian. Populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat di ambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih”, seluruh populasi yang ada pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Berdasarkan pendapat tersebut, maka diambil 30 sampel sebagai anggota. Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *total sampling*.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum analisis data dilaksanakan uji persyaratan analisis. Untuk analisis regresi diperlukan uji persyaratan analisis yaitu normalitas penyebaran nilai dan persyaratan linieritas hubungan antara prediktor dengan kriterium. Hasil pengujian persyaratan analisis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Db	M	SD	$\chi^2_{hitung}$	$\chi^2_{tabel\ 5\%}$	Simpulan
Power Otot Tungkai	$6 - 1 = 5$	212.83	32.87	1.667	11,070	Berdistribusi normal

Uji linieritas hubungan antara masing-masing prediktor yaitu Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), dengan kriterium yaitu Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) dilaksanakan dengan analisis varians. Rangkuman hasil uji linieritas tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriterium

Variabel	db	$F_{hitung}$	$F_{tabel\ 5\%}$	Simpulan
$X_1Y$	4:24	0.30	2,78	Model linier diterima

Hasil analisis korelasi masing-masing prediktor dengan kriterium penelitian ini adalah sebagai berikut: Berdasarkan analisis korelasi antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,428. Dengan  $N = 30$ , nilai  $r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . Ternyata  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis regresi dan korelasi *product moment* yang telah dilaksanakan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ .

Hasil penelitian ini adalah bahwa Power Otot Tungkai memiliki hubungan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Power Otot Tungkai merupakan unsur yang mendukung terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok. Dengan memiliki Power Otot Tungkai yang baik, maka akan menghasilkan Lompat Jauh Gaya Jongkok yang baik pula.
2. Usaha meningkatkan Power Otot Tungkai dapat meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok.
3. Peranan Power Otot Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok sangat signifikan, sehingga unsur-unsur tersebut tidak boleh diabaikan.

### **Daftar Pustaka**

Aip Syarifuddin 1997. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Cv Baru.

**H. J. S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.**

**International Association of Athletics Federations. 2000. *Jumping Events Texts Book. Development Program IAAF PM*.**

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

**Komi, Paavo V. 1992. *Strenght and Power in Sport*. Victoria: Bleckwell Scientific Publication.**

Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

**Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian***. Surakarta: UNS Press.

**\_\_\_\_\_ . 1997. *Perkembangan Gerak***. Surakarta: UNS Press.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Yusuf Hadisasma. 1992. *Atletik*. Bandung: Tarsito.