
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH DI SMA NEGERI 05 BENGKULU TENGAH

J. Putra^{1.a)}, Martiani¹⁾ A. Sumantri¹⁾

Affiliation:

Pendidikan Jasmani

FKIP UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

jekkiputrabkl@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan power otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh sehingga pada saat melakukan lompatan mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah. Yang terdiri dari 20 orang, Data dalam penelitian ini adalah teknik *jenuh sampling*. Sampel dalam penelitian adalah dari jumlah populasi yang jadi sampelnya berjumlah 15 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tanpa awalan dan tes lompat jauh. Kemudian data diolah dengan *stasistic*, untuk uji *normalitas* dengan uji *lilifors* pada taraf signifikan $\alpha=0,05$, hipotesis yang diajukan adalah hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis data menghasilkan dimana terdapat hubungan daya ledak Otot Tungkai(X) dengan hasil lompat jauh(Y) siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah secara perhitungan menghasilkan $t_{hitung} 0,9999 > t_{tabel} 0220$. “Terdapat hubungan daya ledak Otot Tungkai (X) dengan hasil lompat jauh(Y)”. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan terdapat hubungan antara dua variabel tersebut.



Kata Kunci: Daya Ledak Tungkai, Hasil Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai kepribadian yang disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal tersebut dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu.

Atletik merupakan salah satu olahraga prestasi yang diajarkan pada kurikulum

pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Terdapat 3 nomor dalam olahraga atletik yaitu nomor lompat, nomor lempar, dan nomor lari. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik, khususnya pada cabang olahraga lompat jauh.

Berdasarkan pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan

pada bagian tiga pasal 34 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga. Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan Nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Daya Ledak

Daya ledak otot tungkai adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu, seperti melompat atau melompat. "Power adalah kekuatan atau kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya" (Ismaryati, 2006:59). Menurut Widiastuti (2015:16) "daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum". Wahjoedi (2000:61) menyatakan bahwa "Daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk bekerja secara eksplosif".

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh

Menurut Ismaryati (2006:59) menyatakan bahwa "Power adalah kekuatan atau kecepatan kontraksi otot yang dinamis

dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya". Daya ledak otot tungkai sangat erat kaitannya dengan hasil lompat jauh. Karena, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi suatu penguasaan gerakan. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen gerakan yang harus dimiliki seorang siswa dalam melakukan lompat jauh.

Di dalam lompat jauh daya ledak otot tungkai sangat diperlukan karena dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka hasil lompat jauh akan baik. Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa apabila seorang atlet atau siswa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka seorang atlet dan siswa juga akan memiliki hasil lompat jauh dengan baik. Perlu diingat bahwa selain daya ledak otot tungkai ada beberapa komponen yang juga dapat mempengaruhi dari hasil lompat jauh seperti kekuatan dan kecepatan.

Metode

1. Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai (X) dengan variabel terikat yaitu hasil lompat jauh (Y). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratny hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah yang berjumlah 15 orang (Sumber data: guru SMA 5 Bengkulu Tengah). Penentuan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling karena populasi yang hanya 15 orang sebagaimana diungkapkan. Arikunto (2006:134) apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka lebih baik sampel diambil semua sehingga

penelitiannya merupakan penelitian populasi.

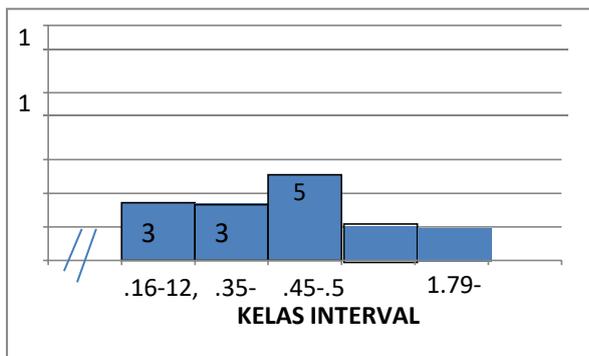
- Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berupa data tes daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh. Adapun data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dan tes lompat jauh, sedangkan instrument yang digunakan yaitu tes daya ledak tanpa awalan dan tes lompat jauh.

Hasil Penelitian

Distribusi Frekuensi Variabel Dayat Otot Tungkai (X)

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolute (Fa) | Frekuensi Relatif (Fr) |
|--------|----------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 1.16-1.20 | 3 | 20 |
| 2 | 1.35-1.41 | 3 | 20 |
| 3 | 1.45-1.50 | 5 | 33 |
| 4 | 1.59-1.63 | 2 | 13 |
| 5 | 1.79-1.98 | 2 | 13 |
| Jumlah | | 15 | 100% |

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata 3 orang (20%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.16-1.20, sedangkan 3 orang (20%) memiliki rentangan nilai 1.35-1.41, kemudian 5 orang (33%) memiliki rentangan nilai 1.45-1.50, sedangkan 2 orang (13%) memiliki rentangan nilai 1.59-1.63, dan 2 orang (13%) memiliki rentangan nilai 1.79-1.98, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Histogram daya ledak Otot Tungkai

Hasil Lompat Jauh

Pengukuran tes lompat jauh dilakukan terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi 3,90 skor terendah 1,80 rata-rata (mean) untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

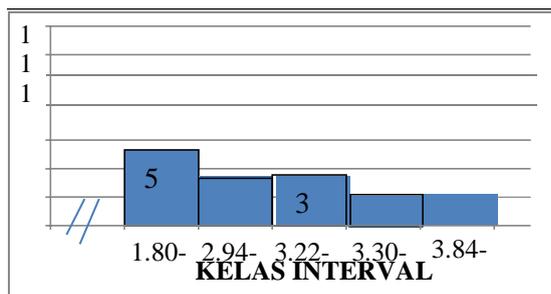
Distribusi Frekuensi Variabel Hasil

| No | Variabel | Lh | Lt | Keterangan |
|----|-------------------------|-------|-------|------------|
| 1 | Daya Ledak Otot Tungkai | 0.999 | 0.220 | Normal |
| 2 | Hasil Lompat Jauh | 0.861 | 0.220 | Normal |

Lompat Jauh(Y)

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolute (Fa) | Frekuensi Relatif (Fr) |
|--------|----------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 1, 80-2,62 | 5 | 33 |
| 2 | 2, 94-3,11 | 3 | 20 |
| 3 | 3,22-3,25 | 3 | 20 |
| 4 | 3,30-3,44 | 2 | 13 |
| 5 | 3,84-3,90 | 2 | 13 |
| Jumlah | | 15 | 100% |

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata 5 orang (33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 1,80-2,62 sedangkan 3 orang (20%) memiliki lompat jauh dengan rentangan nilai 2,94-3,11 kemudian orang (20%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,22-3,25 (13%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,30-3,44 dan 2 orang (13%) memiliki rentangan nilai 3,84-3,90 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Histogram Hasil Lompat Jauh

Analisis dan uji Hipotesis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Uji normalitas data dengan uji lilliefors

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_h variabel hasil lompat jauh dan daya ledak otot tungkai lebih besar dari L_t , maka data berdistribusi normal. Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana yaitu hasil hitung koefisien korelasi nilai X terhadap Y adalah 0,273834

Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Untuk dapat menghitung lompat jauh dengan baik kita perlu memiliki daya ledak otot tungkai yang baik pula karena dalam lompat jauh terdapat fase tolakan dimana daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam gerakan tersebut.

Untuk memiliki Daya ledak otot tungkai yang baik tentunya memerlukan latihan terus menerus sehingga akan dihasilkan hasil lompatan yang baik. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. .

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan dari hasil uji normalitas diperoleh bahwa daya ledak otot tungkai memiliki $L_h > 0,9999$ lebih besar dibanding L_{tabel} (0,220) hasil lompat jauh memiliki L_h 0,8619 lebih besar dibandingkan L_{tabel} (0,220) sehingga data berdistribusi normal, sehingga hasil korelasi yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah yaitu perolehan r_{hitung} (251) > dari perolehan r_{tabel} (2.1604) pada taraf signifikan $\alpha = (0,025)$.

Dari penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Semakin baik daya ledak otot tungkai seseorang maka baik pula hasil lompatan yang dimilikinya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada: Pelatih atau guru dapat memperhatikan power otot tungkai pada siswa putra kelas X SMA Negeri 5 Bengkulu Tengah, Bagi atlet atau siswa agar dapat memperhatikan dan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh. Bagi atlet atau siswa agar memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

Daftar pustaka

AipSyarifuddindanMuhadi,1992/1993).

Pendidikan jasmani dankesehatan ,

-
- Jakarta Depdiknas, 1992/1993
Chandra Yuza¹, Clarissa Anindya², Rio Candra³
Vol 7, No 1 (2018) Jurnal Pendidikan
Olahraga
- Djumidar, :Dasardasar Atletik.
Jakarta: Universitas Terbuka Dwi
Hartanto Harsyo
(Iptek kemenegpora, 2000) Jurnal.
Oleh eka. 14055166556. Program
STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN
Ismaryati, (2006). Tes pengukuran
olahraga Surakarta
Martk Guthrie, 2008 Yogyakarta:
Insan Madani, 2008
Jakarta :Depdiknas (Rusli Lutan, 2000:).
Pendidikan Kebugaran jasmani
(Martk Guthrie, 2008 Yogyakarta:
Insan Madani, 2008
Muhammad Suhairi Vol 2, No 2 (2013):
Jurnal Pendidikan Olahraga. LPPM
IKIP PGRI Pontianak
Rusdi Rusdi Vol 2, No 2 (2013): Jurnal
Pendidikan Olahraga IKIP PGRI
Pontianak
Sugiyono . (20017) . *Metode Penelitian
kuantitatif, kualitatif, dan R&D.*
Bandung : Alfabeta
Suharsimi Arikunto Prusudur Pengelitan
suatu Pendekatan Praktek.
Jakarta: Rineka Cipta 2010
- Wahjoedi (2000) Landasan evaluasi
pendidikan jasmani Jakarta PT. Timur
jaya Yunus (Kus irianto, 2008)
Widiastuti (2015) Pendidikan Olahraga
, Universitas Negeri Jakarta
-