

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Di Sd Negeri 02 Pasmah Air Keruh

Noprison^{1,a)} Juwita²⁾ Martiani³⁾

Affiliation:

I. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

yopinoprison041@gmail.com



Abstract

This research aims to: (1) determine the leg muscle explosive power of male fifth-grade students at SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang. (2) The results of the long jump performance of male fifth-grade students at SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang. (3) To investigate the relationship between leg muscle explosive power and long jump performance at SD 02 Pasmah Air Keruh. This study is a correlational descriptive research conducted at SD 02 Pasmah Air Keruh, Kepahiang Regency, Bengkulu Province. Research Procedure The research activities include several stages: (1) Standing broad jump test. (2) Preparing the equipment. (3) Test implementation. (4) Recording the results. Data collection technique in this research uses measurement test technique, while the data analysis technique includes test results, prerequisite test, and correlation test. The research results indicate that the leg muscle explosive power test results for fifth-grade students at SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh fall into the "Sufficient" category. Based on the long jump test results, the average score is 4.29, which falls into the "Good" category. Based on the correlation test results, the significant value of leg muscle explosive power on long jump performance is 0.000, indicating a significant relationship between leg muscle explosive power and long jump performance with a Pearson Correlation coefficient of 0.819, signifying a high degree of correlation.

Keywords: explosive power, leg muscles, long jump

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Melalui olahraga dapat terbentuk kepribadian yang sehat jasmani dan rohani serta berdisiplin tinggi yang pada akhirnya membentuk pribadi yang berkualitas. Fakta yang dapat diamati dalam dunia olahraga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kegiatan olahraga secara selektif baik di tingkat regional, nasional maupun internasional. Hal ini tercermin dari rekor konsisten di cabang olahraga tertentu. Olah raga adalah sarana untuk mendidik dan mendidik generasi muda agar mereka dapat membuat pilihan terbaik tentang olahraga yang mereka lakukan di masa depan dan menjalani gaya hidup sehat sepanjang hidup mereka, tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani (Lutan, 2000:). Dapat dikatakan bahwa olahraga dan lompat jauh adalah proses pendidikan yang direncanakan secara teratur dan terstruktur untuk mengembangkan individu siswa secara fisik, mental dan kognitif. Oleh karena itu, salah satu

tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan keterampilan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang teratur dan terstruktur di lembaga atau sekolah yang bersangkutan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar, menengah dan atas. Ada 3 nomor dalam atletik yaitu nomor lompat, nomor lempar dan nomor lari. pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade sampai dengan saat ini. Lompat jauh juga dipertandingkan dalam cabang atletik dan sejak saat itu atletik selalu menjadi cabang utama yang dipertandingkan dalam setiap cabang olahraga. Seiring berjalannya waktu, didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, mempengaruhi perkembangan prestasi dalam bidang atletik khususnya dalam lompat jauh.

Menurut Pasal 34 Ayat 1 Bagian Ketiga Pasal 34 Ayat 1 UU Keolahragaan, pembinaan dan pengembangan pendidikan olahraga dilaksanakan dan dikendalikan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan negara. Penjelasan pasal tersebut

mengatakan bahwa pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kondisi jasmani serta pengembangan hobi dan keterampilan olahraga. Dari penjelasan di atas terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang paling diperhatikan oleh pemerintah. Undang-undang olahraga telah menjadi dasar dari semua implementasi terkait olahraga nasional. Memperkenalkan olahraga kompetitif kepada generasi muda merupakan langkah pemerintah untuk mencari bibit-bibit atlet agar pemulihan atlet dapat terus berlanjut.

Dari hasil pengamatan observasi SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang, olahraga lompat jauh tidak menjadi prioritas siswa kelas X SD Pasmah Air Keruh Kepahiang saat mengikuti pelajaran lompat jauh yang diajarkan oleh guru penjasorkes SD Pasmah Air Keruh Kepahiang. Akan tetapi pembelajaran harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang telah disiapkan sebelumnya, hasil saat siswa melakukan lompat jauh tidak seperti yang diharapkan oleh guru penjasorkes SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang, hanya teknik dasar lompat jauh yang dapat dipahami siswa, itulah tantangan bagi guru penjasorkes SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang untuk memberikan nilai akhir pada hasil lompat jauh yang dilakukan oleh kelas siswa x SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang. Dalam pengamatan dan temuan peneliti, ketika dimintai keterangan dari guru penjasorkes SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang dalam lompat jauh, ketidak sempurnaan jarak disebabkan oleh siswa kelas X di Pasmah Air Keruh Kepahiang yang melakukan lompat jauh. Untuk mencapai lompatan yang maksimal pada lompat jauh kedepan tidak hanya teknik dasar saja, akan tetapi kerjasama setiap gerakan merupakan bahan penilaian, selain itu diperlukan latihan yang teratur dan terstrukt. seperti, latihan fisik, latihan gerak yang berkesinambungan, baik latihan awal gerakan.tolakan, udara dan mendarat yang ada di lompat jauh, Yang terjadi di SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang kurangnya jarak lompatan yang dihasilkan kurang begitu memuaskan. Melihat dari apa telah dipraktekan

siswa kelas SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang, dalam melakukan gerakan awal sampai akhir, masalah yang terjadi adalah lompatan yang dihasilkan berbeda-beda dan tidak memuaskan hasil akhir penilaian.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menjawab permasalahan yang ada di SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang. Menurut peneliti untuk mencapai hasil yang maksimal lompat jauh bagi siswa kelas X Pasmah Air Keruh Kepahiang yaitu tolakan lompat jauh yang berhubungan dengan otot tungkai. Teknik menumpu merupakan gerakan yang sangat penting dan diperlukan untuk menunjang kekuatan otot tungkai agar gerakan vertikal dan sudut push off siswa kelas X SD Pasmah Air Keruh Kepahiang dapat tercapai secara optimal. Untuk itu peneliti ingin memecahkan sebuah masalah yang terjadi SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang, harapan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui daya ledak otot tungkai siswa kelas x SD 02 Negeri Pasmah Air Keruh Kepahiang, siswa bukan hanya memahami gerakan teknik dasar olahraga atletik lompat jauh tetapi siswa kelas x SD 02 Negeri Pasmah Air Keruh Kepahiang mengetahui setiap gerakan yang ada di lompat jauh mempunyai hubungan sangat penting ketika melakukan lompat jauh secara langsung dilapangan dan dapat menguasai sepenuhnya dengan baik dan benar. Selain itu peneliti juga telah memberikan masukan terhadap guru dalam menghasilkan gerakan lompatan yang maksimal banyak faktor yang harus diperhatikan, sehingga hasil dari lompat jauh di dikelas x SD 02 Negeri Pasmah Air Keruh Kepahiang dapat maksimal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional, dilaksanakan di SD 02 Kecamatan Pasmah Air Keruh Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan setelah keluarnya surat izin penelitian.. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa, sedangkan sampel adalah seluruh siswa putra kelas X A SD 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang yang berjumlah 20 orang.

Prosedur Penelitian Kegiatan penelitian meliputi beberapa tahap, yakni: (1) Tes standing

broad jump. (2) Menyiapkan alat (3) Pelaksanaan Tes. (4) Pencatatan hasil. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes pengukuran. Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini adalah hasil tes, uji prasyarat, dan uji korelasi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa dengan katagori baik sekali sebanyak 5 siswa dengan Persentase 25%, siswa dengan katagori baik sebanyak 9 siswa dengan Persentase 45%, siswa dengan katagori Sedang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

Interval	Katagori	Frekuensi	Persentase
5m-5.99m	Baik Sekali	1 Siswa	5%
4m-4.99m	Baik	8 Siswa	40%
3m-3.99m	Cukup	7 Siswa	35%
2m-2.99m	Kurang	4 Siswa	20%
1m-1.99m	Sangat Kurang	0 Siswa	0%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat siswa dengan katagori baik sekali sebanyak 1 siswa dengan Persentase 5%, siswa dengan katagori baik sebanyak 8 siswa dengan Persentase 40%, siswa dengan katagori cukup sebanyak 7 siswa dengan persentase 35%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Tabel 2. Hasil Lompat Jauh

Interval	Katagori	Frekuensi	Persentase
5m-5.99m	Baik Sekali	5 Siswa	25%
4m-4.99m	Baik	9 Siswa	45%
3m-3.99m	Sedang	4 Siswa	20%
2m-2.99m	Kurang	2 Siswa	10%
1m-1.99m	Sangat Kurang	0 Siswa	0%

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		Daya Ledak Otot Tungkai	Hasil Lompat Jauh
Daya Ledak Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	.819**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Hasil Lompat Jauh	Pearson Correlation	.819**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi dapat diketahui nilai signifikan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh sebesar 0.000 artinya adanya hubungan yang signifikan ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh dengan pearsn Correlation sebesar 0,819 artinya memiliki derajat hubungan tinggi

Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas V SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai siswa SD Negeri 02 Sebrang Musi memiliki Rata rata hasil tes daya ledak otot tungkai sebesar 3,80 dalam norma tes menurut Widiastuti (2015:111) 3.80 termasuk ke dalam katagori baik. Maka dapat disimpulkan hasil tes daya ledak otot tungkai siswa kelas V SD negeri 02 Pasmah Air Keruh Termasuk ke dalam katagori Cukup. Adapun hasil rekap tes daya ledak otot tungkai yaitu siswa

dengan katagori baik sekali sebanyak 1 siswa dengan Persentase 5%, siswa dengan katagori baik sebanyak 8 siswa dengan Persentase 40%, siswa dengan katagori cukup sebanyak 7 siswa dengan persentase 35%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Dalam melatih daya ledak (power) otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan standing broad Jump. "standing broad Jump" adalah salah satu dari bentuk latihan plyometric yang di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak" (Aisyah K, 2011:2).

Menurut Yulifri (2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya, wujud daya ledak otot tungkai adalah berupa hasil lompat jauh.

Irfan Zinat Achmad (2016), Power tungkai merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan lompatan, berlari, dan sebagainya. Power tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sebagai syarat dalam melakukan lompat jauh, dimana untuk melakukan Smash lompat jauh harus melakukan lompatan yang kuat juga cepat agar dapat melompat dengan jarak yang jauh.

Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pasmah Air Keruh Kepahiang

Berdasarkan hasil tes lompat Jauh memiliki rata rata sebesar 4,29 dalam norma tes menurut Widiastuti (2015:111) 4,29 termasuk ke dalam katagori baik. Maka dapat disimpulkan hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD negeri 02 Pasmah Air Keruh Termasuk ke dalam katagori BAIK. Adapun hasil tes tiap siswa dalam tes hasil lompat

jauh yaitu siswa dengan katagori baik sekali sebanyak 5 siswa dengan Persentase 25%, siswa dengan katagori baik sebanyak 9 siswa dengan Persentase 45%, siswa dengan katagori Sedang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat (Munasifah, 2008:10). Dalam lompat jauh sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dengan adanya kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan. Pada nomor lompat jauh ini harus memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat serta pelaksanaan gerakannya. Untuk itu kondisi fisik yang harus dibutuhkan dalam atletik khususnya pada nomor lompat jauh adalah daya ledak (eksplosive power) dan juga termasuk kondisi fisik yang lainnya, agar dapat melakukan lompatan sejauh/semaksimal mungkin

Muklis (2007:16) menjelelaskan bahwa keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat di udara dan saat mendarat. Awalan yang bagus, tumpuan yang tepat dan kuat, gaya di udara, dan pendaratan yang bagus akan menghasilkan lompatan yang sempurna.

Pada umumnya siswa dalam melakukan lompat jauh, posisi awalan yang kurang baik, tolakan dan pada saat mendarat masih kurang baik, sehingga hasil yang dicapai kurang optimal. secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian hasil yang kurang optimal dalam lompat jauh adalah kurangnya power otot tungkai yang dimiliki para siswa dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Kelas V SD Negeri 02 Sebrang Musi Kabupaten Kepahiang

Berdasarkan hasil uji korelasi dapat diketahui nilai signifikan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh sebesar 0.000 artinya adanya hubungan yang signifikan ledak otot tungkai

terhadap hasil lompat jauh dengan *pearson* Correlation sebesar 0,819 artinya memiliki derajat hubungan tinggi.

Menurut Sajoto dalam Eka (2016) Daya ledak otot sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu. Dengan kata lain daya ledak dapat diartikan sebagai salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang akan memukul, seberapa jauh orang akan melempar, seberapa tinggi melompat seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak sekali cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik dan maksimal, diantaranya dalam olahraga lompat jauh ini.

Dengan demikian, jelas daya ledak otot tungkai merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi dalam keterampilan gerak, Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga. Sedangkan besar kecilnya daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

Menurut Sajoto dalam Zukrur (2014) mengatakan bahwa “sebelum latihan daya ledak, seseorang harus siap memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik” Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa didalam perlombaan nomor lompat, power otot tungkai sangat diperlukan, yaitu semakin besar power otot tungkai semakin tinggi lompatannya dan semakin baik juga prestasinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai siswa SD Negeri 02 Sebrang Musi memiliki Rata rata hasil tes daya ledak otot tungkai sebesar 3,80

dalam norma tes menurut Widiastuti (2015:111) 3.80 termasuk ke dalam katagori baik. Maka dapat disimpulkan hasil tes daya ledak otot tungkai siswa kelas V SD negeri 02 Pasmah Air Keruh Termasuk ke dalam katagori Cukup. Adapun hasil rekap tes daya ledak otot tungkai yaitu siswa dengan katagori baik sekali sebanyak 1 siswa dengan Persentase 5%, siswa dengan katagori baik sebanyak 8 siswa dengan Persentase 40%, siswa dengan katagori cukup sebanyak 7 siswa dengan persentase 35%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil tes lompat Jauh memiliki rata rata sebesar 4,29 dalam norma tes menurut Widiastuti (2015:111) 4,29 termasuk ke dalam katagori baik. Maka dapat disimpulkan hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD negeri 02 Pasmah Air Keruh Termasuk ke dalam katagori BAIK. Adapun hasil tes tiap siswa dalam tes hasil lompat jauh yaitu siswa dengan katagori baik sekali sebanyak 5 siswa dengan Persentase 25%, siswa dengan katagori baik sebanyak 9 siswa dengan Persentase 45%, siswa dengan katagori Sedang sebanyak 4 siswa dengan persentase 20%, siswa dengan katagori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 10% dan siswa dengan katagori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil uji korelasi dapat diketahui nilai signifikan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh sebesar 0.000 artinya adanya hubungan yang signifikan ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh dengan *pearson* Correlation sebesar 0,819 artinya memiliki derajat hubungan tinggi.

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis mengharapkan pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya pada cabang olahraga lompat jauh,

maka sangat efektif diterapkannya latihan standing broad jump untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). *Hubungan antara power tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan open spike bola voli*. Judika (Jurnal Pendidikan Unsika), 4(1).
- Aisyah, Kurnia Dwi. 2011. "Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai".
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Setara D-III.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal MensSana, 3(1), 19-32.