

**HUBUNGAN EXPLOSIF POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**ARSYADA DIANATA
2010 / 16972**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

**HUBUNGAN EXPLOSIF POWER OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

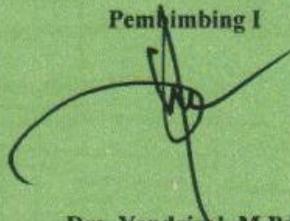
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : ARSYADA DIANATA
BP / NIM : 2010 / 16972
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I



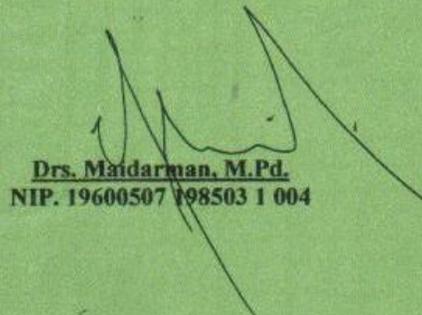
Drs. Yendrizal, M.Pd.
NIP. 19611113 1987031 004

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan.
NIP. 19600724 198602 001

Mengetahui,
Kétua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan



Drs. Mardaman, M.Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

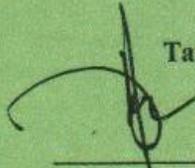
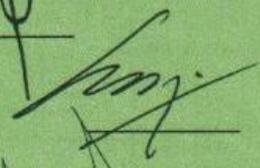
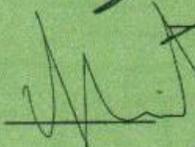
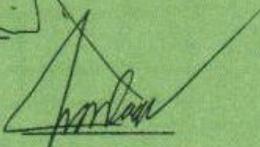
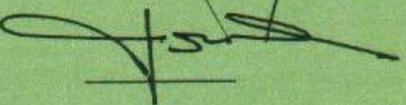
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Explosif Power Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Tinggi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Nama : Arsyada Dianata
NIM : 16972
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yendrizal, M. Pd.	
Sekretaris	: Drs. M. Ridwan.	
Anggota	: 1. Drs. Maidarman, M. Pd.	
	: 2. Dr. Ishak Aziz, M. Pd.	
	: 3. Donie, S.Pd, M. Pd.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Yang menyatakan,

Arsyada Dianata

ABSTRAK

Arsyada Dianata (Skripsi 2014).”Hubungan *Eksplorisif Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Tinggi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat tinggi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain tingkat *Eksplorisif Power* otot tungkai dan Kelentukan Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Eksplorisif Power* Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Tinggi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada mata kuliah atletik dasar jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP semester Januari – Juni 2014 sebanyak 158 orang, sedangkan sampel diambil secara sampel terjangkau sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 31 Mahasiswa. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2014. Data *Eksplorisif Power* Otot Tungkai dengan tes *vertical jump*, Kelentukan dengan *flexiometer*, dan data kemampuan lompat tinggi diambil dengan tes lompat tinggi. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplorisif power* otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0,437 > r_{tabel} = 0,355$, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0,409 > r_{tabel} = 0,355$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplorisif power* otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat tinggi Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang, dengan diperoleh $r_{hitung} = 0,446 > r_{tabel} = 0,355$. Maksudnya semakin bagus *Explosif Power* Otot Tungkai dan kelentukan seseorang maka semakin baik pula hasil lompat tinggi.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada penulis, Shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang, dari alam kebodohan kealam yang berilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyusun Skripsi dengan judul “Hubungan *explosif power* otot tungkai dan kelentukan dengan Kemampuan Lompat Tinggi Masiswa Fakultas Ilmu Keolahraagaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP)”.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan, baik materil maupun moril dari berbagai pihak, sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan Penasehat Akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepada seluruh Staf pengajar di FIK yang telah memberikan bimbingan serta ilmu, yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Yang tercinta kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Mei 2014
Penulis

Arsyada Dianata
NIM : 56076

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakekat Atletik	8
1. Hakikat <i>Explosif Power</i>	9
2. Hakikat Kelentukan	15
3. Hakikat Kemampuan Lompat Tinggi	17
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Defenisi Operasional	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrument Penelitian	27
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan mata kuliah atletik	3
2. Tabel Populasi	25
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Eksplosif Power</i> Otot Tungkai	32
4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	34
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Tinggi	35
6. Uji Normalitas.....	36
7. Rangkuman Analisis X_1 dengan Y.....	38
8. Rangkuman Analisis X_2 , dengan Y	39
9. Rangkuman Analisis $X_1 X_2$ dengan Y.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tungkai Bawah	11
2. Tungkai Bagian Belakang	12
3. Matras Lompat Tinggi.....	21
4. Posisi Melewati Mistar Lompat Tinggi.....	21
5. Urutan gerakan Lompat Tinggi Gaya Straddle.....	22
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	27
7. Pelaksanaan Tes Kelentukan dengan Flexiometer.....	29
8. Tes kelentukan	64
9. Tes eksplosif power otot tungkai (vertical jump)	65
10. Mengukur tinggi badan dan berat badan	66
11. Tes kemampuan lompat tinggi	67
12. Tenaga pelaksana tes	69

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram <i>Esplosif Power</i> Otot Tungkai	33
Grafik 2 : Histogram Kelentukan	34
Grafik 3 : Histogram Kemampuan Lompat Tinggi	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X_1 , X_2 dan Y	48
2. Uji Normalitas.....	49
3. Pembantu Analisis Korelasi.....	52
4. Pengujian Hipotesis.....	53
5. Dokumentasi Penelitian.....	56
6. Surat Penelitian	58

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata, tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, sebab olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian yang integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga terhadap pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Sehubungan dengan hal tersebut olahraga perlu ditingkatkan dalam pengembangan dan pembinaan agar prestasi meningkat.

Untuk mewujudkan hal tersebut maka diperlukan lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga. Salah satu lembaga tersebut adalah Perguruan Tinggi. Sumatera Barat memiliki beberapa Perguruan Tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) salah satunya adalah Universitas Negeri Padang (UNP).

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) merupakan lembaga Pendidikan tinggi yang berdasarkan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi

sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan profesional kepada masyarakat dan sebagai *agent of change* dalam bidang olahraga.

“ FIK UNP memiliki misi sebagai lembaga pendidikan tinggi yang merupakan wadah pusat pengkajian ilmu keolahragaan yang menggali dan mengembangkan serta memelihara ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan memperluas hasil-hasil nya agar dapat dimanfaatkan bagi kemaslahatan masyarakat (Pedoman Akademik UNP 2003)”.

Berdasarkan pendapat diatas, misi yang diemban oleh FIK UNP sangatlah berat. Untuk itu perlu adanya keseragaman baik dalam pelaksanaan maupun hasil yang akan diperoleh nantinya. Sehingga memiliki manfaat bagi kemaslahatan masyarakat pada jurusan Pendidikan Olahraga memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah yang terdiri dari mata kuliah pilihan dan mata kuliah wajib yang semuanya harus diselesaikan oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga.

Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum jurusan kepelatihan olahraga adalah atletik. Pada perkuliahan atletik terdapat tiga tingkatan mata kuliah yaitu atletik dasar, atletik pendalaman, dan atletik spesialisasi.

Atletik dasar memahami tentang ide, sejarah, organisasi, teknik-teknik serta keterampilan teknik lari, lempar, tolak dan lompat dengan koordinasi gerakan kasar. Atletik pendalaman yaitu tentang metode, perwasitan dan organisasi perlombaan, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik atletik (lari, lompat, lempar)

dengan koordinasi gerakan halus. Sedangkan atletik speialisasi merupakan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan atletik serta menguasai keterampilan motorik tingkat automatisasi.

Secara motorik masing- masing tingkat perkuliahan atletik memiliki perbedaan dibawah ini:

Tabel. 1. Tingkatan mata kuliah atletik

No	Tingkatan perkuliahan atletik	Motorik
1.	Atletik dasar	Kasar
2.	Atletik pendalaman	Halus
3.	Atletik spesialisasi	Automatisasi

Di jurusan olahraga perkuliahan atletik ada yang berbentuk praktek yang dilaksanakan dilapangan dan ada yang berupa teori yang dilaksanakan di dalam lokal. Atletik merupakan aktifitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan dasar alamiah yang wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar karena gerakan atletik telah dilakukan semenjak awal manusia dipermukaan bumi.

Namun atletik juga menjadi salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Didalam atletik terdapat beberapa nomor-nomor yang menjadi materi dalam perkuliahan yang harus dipelajari oleh mahasiswa salah satunya adalah nomor lompat tinggi. Nomor ini tergolong pada sistem

energi *anaerobic* yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Kondisi fisik pada lompat tinggi membutuhkan *Explosif Power* disamping kondisi fisik lainnya, agar dapat melakukan lompatan yang maksimal.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Disamping nomor lainnya sebagai olahraga prestasi yang diperlombakan pada *event-event* atletik baik ditingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional. Dalam lompat tinggi membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, dan badan. Dalam pelaksanaan lompat tinggi para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik pelaksanaan lompat tinggi salah satunya dengan teknik atau gaya *straddle*. Dari teknik lompatan tersebut pada dasarnya untuk menghasilkan lompatan setinggi mungkin dengan optimal.

Dalam pelaksanaan perkuliahan khususnya mata kuliah atletik di jurusan Pendidikan Olahraga diharapkan mahasiswa mampu melaksanakannya dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula. Hal tersebut didukung oleh mahasiswa yang telah memiliki kondisi fisik yang bagus.

Sehubungan dengan alinea di atas berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan didapat informasi bahwa kemampuan lompat tinggi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan masih rendah. Kemampuan seorang mahasiswa untuk mencapai hasil yang baik dalam lompat tinggi ditentukan banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus. Hal ini disebabkan olahraga lompat tinggi merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik. Salah satu komponen kondisi fisik adalah

Explosif Power dan Kelentukan. Kondisi ini sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan lompat tinggi. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam rangka meningkatkan kemampuan belajar lompat tinggi mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang (UNP). Untuk itu penulis merasa perlu mengadakan penelitian yang mengkaji mengenai olahraga lompat tinggi, hal ini disebabkan karena **“Rendahnya kemampuan lompat tinggi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**, salah satunya jurusan kepelatihan olahraga.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor koordinasi mahasiswa berpengaruh pada kemampuan lompat tinggi.
2. Metode mengajar yang dilakukan oleh dosen berpengaruh pada kemampuan lompat tinggi.
3. Sarana dan prasarana yang dimiliki FIK UNP sudah memenuhi syarat untuk mendapatkan kemampuan belajar yang baik bagi mahasiswa.
4. *Explosif Power* Otot tungkai dan kelentukan berpengaruh pada kemampuan lompat tinggi.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Explosif Power* otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi.

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap munculnya masalah dalam peningkatan kemampuan lompat tinggi serta dengan segala keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan *Explosif Power* otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi mahasiswa jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *Explosif Power* otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi mahasiswa Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi mahasiswa Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?
3. Apakah terapat hubungan yang signifikan antara *Explosif Power* otot tungkai dan Kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi mahasiswa Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "apakah ada hubungan antara *Explosif Power* otot tungkai dan Kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi pada mahasiswa FIK UNP".

F. Kegunaan Penelitian.

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi dalam perkuliahan atletik.
2. Bagi para pelatih, sebagai masukan untuk meningkatkan prestasi lompat tinggi.
3. Bagi para atlet lompat tinggi untuk pedoman latihan dalam meningkatkan kemampuan Explosif Power dan Kelentukan untuk meningkatkan prestasi lompat tinggi.
4. Bagi penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang metode penelitian maupun keilmuan yang berkenaan dengan *Explosif Power* otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan lompat tinggi, dan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).