

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
HASIL LOMPAT JAUH SISWA SD NEGERI
251/VI BUNGO TANJUNG KEC. TABIR
SELATAN KAB. MERANGIN JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
ARLIUS
82566 / 2006**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat
Jauh Siswa SD Negeri 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir
Selatan Kab. Merangin

Nama : Arlius

Nim : 06/82566

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kibadra
NIP. 131 460 571

Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
NIP. 131 582 360

**Mengetahui Ketua Jurusan
Penjaskesrek**

Drs. Hendri Neldi, M. Kes
NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Pernyataan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD Negeri
251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin**

**Nama : ARLIUS
BP/Nim : 2006/82566
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Maret 2009

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Kibadra	1. _____
Pembimbing II : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2. _____
Penguji : Drs. Arsil, M.Pd	3. _____
Dra. Hendri Neldi, M.Kes	4. _____
Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

ARLIUS 2009 “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SDN 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi” Pendidikan Olahraga. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

SD Negeri 251/VI Bungo Tanjung adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh, namun dalam segi prestasi SD Negeri 251/VI ini belum mampu menunjukkan prestasi, ini dimungkinkan karena banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya sarana dan prasarana yang belum memadai, fisik yang kurang, dan power otot tungkai yang tidak mendukung. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian, dan disini penulis hanya meneliti tentang faktor panjang tungkai.

Jenis penelitian ini adalah analisis korelasional dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 251/VII Tanjung Merangin . Populasi penelitian berjumlah 30 orang. Pengambilan sample dengan teknik total sampling yaitu 30 orang. Pengambilan data power otot tungkai dilakukan dengan cara mengukur lompatan tanpa awalan dengan satuan cm, dan pengukuran hasil lompat jauh diukur dengan hasil lompatan yang sesuai dengan peraturan yaitu dengan jarak awalan 30 M.

Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi sederhana, dan menyimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang berarti (signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh, dengan perolehan $t_{hitung} = 0,767 > t_{table} = 0,588$.

Kata kunci: Hubungan Power Otot Tungkai dan Lompat Jauh.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **"Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh di SDN 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi"**

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi.

2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing dalam pelaksanaan perkuliahan.
3. Bapak Drs. Kibadra selaku Pembimbing I, dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan yang baik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yaitu: Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd, yang telah meberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak, ibu staf pengajar dan pegawai FIK UNP yang telah memberikan perkuliahan dan pelayanan yang optimal.
6. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Muara Bungo yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian di SDN 251/VI Tanjung Merangin.
7. Bapak kepala sekolah SDN 251/VI Tanjung Merangin yang telah meberi izin penelitian di sekolah tersebut.
8. Yang tercinta Ayah, ibu, istri dan anak yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin...

Padang, Januari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Program Latihan.....	8
2. Mekanisme Organisasi	12
3. Sarana dan Prasarana	14
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis Data	19
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	21
B. Pembahasan	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	31
B. Saran	32

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Seiring dengan Undang-undang Republik Indonesia No 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan, dengan mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal. Diharapkan agar pembinaan olahraga dapat terus ditingkatkan mutunya secara optimal guna mencapai prestasi.

Seiring dengan perkembangan zaman peranan olahraga sangat penting dalam kehidupan baik di negara maju maupun sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah diminati oleh masyarakat,

misalnya sepak bola, bola voli, bola basket, karate dan atletik serta olahraga lainnya. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, sedang giat-giatnya membangun bidang olahraga. Semua ini sudah nampak dalam pembangunan sarana dan prasarana olahraga berbagai daerah.

Salah satu olahraga yang diminati masyarakat adalah dalam cabang olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan induk olahraga, olahraga ini mempunyai banyak peranan dalam aktivitas melakukan olahraga lain. Olahraga atletik sudah didapat dari aktivitas dalam kegiatan sehari-hari seperti melakukan jalan-jalan waktu berangkat sekolah dan berlari, melompat pada anak yang bermain-main dan juga didapat pada pendidikan formal seperti sekolah dasar sampai pada perguruan tinggi seperti Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Olahraga atletik sudah diperlombakan dari tingkat daerah sampai ketingkat internasional seperti Porda, Porwil, Kejurnas, PON, Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade. Karena itu sudah seharusnya bahwa olahraga atletik menjadi populer dan disenangi oleh para siswa sekolah dasar.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang juga cukup banyak digemari oleh para siswa sekolah dasar, hal ini dikarenakan nomor lompat jauh tergolong mudah dilakukan dan murah biaya melakukannya dibandingkan pada cabang olahraga lainnya yang memerlukan tempat khusus. Selain itu hal ini dikarenakan

kegemaran siswa itu sendiri bahwa dalam melakukan permainan sehari-hari mereka suka melompat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik, sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Semua unsure ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan yang tidak terputus. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa hasil lompatan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Sebagai olahraga yang diperlombakan, lompat jauh memerlukan pembinaan yang serius dan berkelanjutan, dan juga diperlukan pembinaan sedini mungkin. Di Sekolah Dasar, lompat jauh sudah masuk dalam materi ajar yang akan disampaikan kepada siswa. Salah satu Sekolah Dasar yang melakukan pengajaran dan pembinaan terhadap olahraga lompat jauh adalah SD Negeri 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di SDN 251/VI siswa-siswa yang sudah mempunyai teknik dasar dalam materi lompat jauh, diambil untuk kemudian dibina dalam ekstrakurikuler khusus cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Namun Setelah beberapa kali latihan materi lompat jauh yang diajarkan tidak beberapa orang yang menunjukkan hasil yang memuaskan, dan fenomena yang dihadapi sekarang adalah sisw-siswa

yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di sekolah tersebut, belum mampu menunjukkan prestasi, baik kejuaran tingkat sekolah ataupun tingkat daerah.

Dari kenyataan tersebut penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi hasil lompatan siswa tersebut, diantaranya diduga bahwa tidak memadainya sarana dan prasarana, fisik siswa tersebut belum terbentuk, koordinasi gerakan belum sempurna, power otot tungkai yang tidak mendukung, teknik yang masih kurang, belum terbentuknya mental yang kuat, kecepatan lari yang kurang, serta faktor lainnya.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, menurut pengamatan sementara penulis menyimpulkan bahwa faktor yang cukup dominan mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh siswa SDN 251/VI Bungo Tanjung adalah faktor power otot tungkai yang belum maksimal, ini ditandai dengan lemahnya tolakan siswa pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan yang mengakibatkan hasil lompatan tersebut tidak maksimal. Untuk itulah penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang; "Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SDN 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga atletik nomor lompat jauh antara lain:

1. Sarana dan prasarana
2. Teknik
3. Fisik
4. Power otot tungkai
5. Koordinasi
6. Kecepatan lari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dibahas diatas, maka penelitian ini dibatasi pada variabel: Power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SD N 251/VI Bungo Tanjung Kab. Merangin.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah adalah: Apakah ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SD N 251/VI Bungo Tanjung Kab. Merangin.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui eksposif power otot tungkai siswa SD Negeri 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi
2. Untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa SD Negeri 251/VI Bungo Tanjung Kec. Tabir Selatan Kab. Merangin Jambi
3. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SD N 251/VI Bungo Tanjung Kab. Merangin.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, yaitu sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Guru dan kepala sekolah, yaitu sebagai bahan masukan dalam mengambil kebijakan pembinaan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler.
3. Di Perpustakaan FIK dan UNP, sebagai bahan bacaan dan referensi.
4. Diknas, sebagai informasi dalam pengawasan pelaksanaan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar.
5. Para peneliti selanjutnya sebagai bahan literatur atau sebagai landasan untuk mempertajam penelitian yang relevan.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian teori

1. Hakikat Power Otot Tungkai.

Menurut Harsono (1988:199) “*Power* adalah hasil dari *force and Velocity* dimana *force* adalah padanan dari *strength*, dan *velocity* dengan *speed*. *Power* bukan unsur kekuatan semata akan tetapi didalamnya juga mengandung unsure kecepatan.

Power biasa juga disebut dengan daya ledak atau ada juga dinamakan *anaerobic power* karena proses kerjanya adalah sistem anaerobik yang memerlukan waktu yang cepat serta tenaga yang kuat. *Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan hampir setiap cabang olahraga.

Menurut Sojoto (1995:58), menyatakan “Power atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Selanjutnya Syafrudin (1999:37), mengemukakan “Power merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau ketahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

Sebagaimana diketahui dalam olahraga lompat jauh dalam melakukan dalam melompat dibutuhkan kemampuan tolakan yang lebih kuat. Jika seorang atlet ingin memiliki lompatan yang tinggi maka harus

memiliki power kekuatan otot, yang mana menimbulkan daya ledak kekuatan disaat melompat. Dengan lompatan yang tinggi akan mudah meraih dan mengarahkan bola sasaran yang tepat. Daya otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi bagi setiap atlet yang mengikuti olahraga prestasi.

Menurut Arsil (1999:43) "Kekuatan secara fisiologis merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban sewaktu bekerja". Kemudian Bafirman (1993:44) menjelaskan bahwa "Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot." Kemampuan kontraksi otot satu dengan yang lain akan berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan oleh kontraksi otot yang besar, sedangkan bila seseorang yang berotot kecil, maka akan memperoleh kontraksi otot yang kecil pula.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan dalam menggerakkan tenaga dalam waktu yang secepat-cepatnya. Perbedaan dengan kekuatan adalah kekuatan otot ditekankan pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menyangga atau menarik suatu beban, maka daya ledak ditekankan pada kemampuan otot untuk mengadakan kontraksi eskplosive untuk menolak atau melontar suatu objek.

Dasar dari daya ledak ini adalah kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot. Jadi daya ledak dapat juga dirumuskan menjadi kecepatan kali kekuatan. Lebih tinggi kecepatan kontraksi otot dan lebih besar

kekuatan akan menghasilkan daya eksplosive yang lebih besar. Untuk meningkatkan daya ledak ini terlebih dahulu dengan latihan kekuatan kemudian ditransfer kepada latihan kecepatan kontraksi otot (Maidarman, 1993:27).

Dalam cabang atletik terutama nomor lompat jauh, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan pada saat tolakan kaki kebelakang untuk menghasilkan tolakan yang lebih cepat dan jauh ke depan. Apabila daya ledak otot tungkai seseorang pelompat jauh lebih baik, maka berkemungkinan akan menghasilkan tolakan yang baik dan melaju dengan cepat, sehingga jauh lah lompatanya. Tapi sebaliknya bila daya ledak otot tungkai seorang pelompat jauh kurang baik belum tentu menghasilkan dorongan dan melajunya belum tentu melaju dengan cepat. Hal ini dapat kita lihat pada pelompat jauh tingkat dunia mereka sangat mempunyai power otot tungkai yang baik sekali.

Melihat dari uraian di atas maka sangatlah perlu diperhatikan dalam cabang olahraga atletik terutama nomor lompat jauh, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan. Menurut Syafruddin (1996:41), “Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak dan mendorong.” Sedangkan kecepatan menunjukan kemampuan otot untuk mengatasi beban.

2. Olahraga Atletik

Olahraga atletik merupakan yang, paling tua dibandingkan cabang olahraga lainnya, makanya olahraga atletik disebut *mother of the sport*. Olahraga atletik sangat menuntut gerak yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima seperti daya tahan, kecepatan kelenturan, kilincahan dan kekuatan. Olahraga atletik sudah mendapatkan kedudukan dimata para pecinta olahraga atletik. Menurut Jose Manuel Ballesteros dalam Woeryanto (1993) atletik adalah aktifitas yang kompetitif/ dapat diadu, meliputi berapa nomor lomba terpisah berdasarkan kemampuan gerak-gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Depdikbud (1988:56) "Atletik berasal dari Yunani kuno yaitu Athlon atau Atklum yang artinya perlombaan atau perjuangan, orang yang melakukan disebut Atlet. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa atletik adalah salah satu lomba yang diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar."

Olahraga atletik sudah ada membangkit minat seorang dalam melakukan olahraga atletik dengan cara adanya diperlombakan dalam event dunia hal ini juga dijelaskan dalam peraturan PASI pasal 12 (2002-2003). Sesuai dengan peraturan dapat kita simpulkan bahwa olahraga atletik sudah ada tercantum pada peraturan dan program lomba yang akan dilakukan baik sifatnya Nasional maupun Internasional. Untuk menghadapi program-program yang akan datang atlet harus memperbaiki pola gerak tubuh.

Untuk menguasai dan mengembangkan kemampuan pola gerak serta lebih terfokusnya pada cabang olahraga yang memungkinkan untuk berprestasi, maka kita harus mengetahui unsur untuk mencapai apa yang kita inginkan tersebut. Merupakan tugas pelatih dan guru olahraga untuk mengembangkan kemampuan pola gerak, seperti untuk kelentukan, kelincahan, kecepatan, reaksi dan kekuatan. Khususnya skill cabang olahraga yang dilatihnya atau yang diajarinya.

Sunaryo Basuki (1982), "Sebenarnya gerakan-gerakan dasar atletik ialah jalan, lari, lempar dan lompat, telah dikenal oleh bangsa-bangsa primitif pada zaman prasejarah bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia gerakan itu sudah dikenal manusia. Sedangkan atletik yang kita maksud dalam penelitian ini adalah nomor lompat jauh.

Dari kutipan di atas bahwa lari juga merupakan olahraga atletik yang sudah dipelajari oleh manusia pada zaman pra sejarah, maka penulis menitik beratkan penelitian pada nomor lompat jauh. Nomor lompat jauh dalam hal ini adalah nomor lompat jauh pada siswa-siswa sekolah dasar.

3. Lompat Jauh.

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik yang ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi, baik di tingkat regional maupun Internasional. Kejuaraan ini pada umumnya diselenggarakan pada lapangan terbuka atau pada bak lompat yang berisi pasir dengan

ukuran lebar 2,75 meter sampai 3,00 meter dan satu balok tumpuan dengan pinggir ujung bak lompatan minimal 10 meter.

Untuk dapat menghasilkan lompatan yang maksimal para pelompat harus betul-betul menguasai teknik-teknik dasar melompat yang efektif dan efisien, memiliki kemampuan motorik yang cocok dan mengetahui factor-faktor yang mempengaruhi jauhnya lompatan. Teknik-teknik dasar lompat jauh adalah yang berkaitan dengan penyelesaian akhir fase-fase lompatan mulai dari gerakan awalan, menolak, melayang dan pendaratan. Teknik ini dapat diselesaikan secara baik apabila ditunjang dengan kemampuan motorik yang cocok seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan pengetahuan tentang factor-faktor yang menentukan adalah yang berkaitan dengan kekuatan dalam *take off* , sudut lompatan, waktu melayang dan pengaruh aerodinamik. Ecker 1985 dalam Yusrizal (2004:16).

b. Fase-Fase Dalam Melakukan Lompat Jauh

1. Awalan (ancang-ancang)

Untuk dapat menyelesaikan fase utama dan fase akhir dengan baik, fase awal mempunyai peranan yang sangat penting. Dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung pada anchang-ancang dan hanya sepertiga pada tenga loncat. Krempel dalam Yusrizal (2004:17). Oleh karena itu, seorang pelompat yang ingin memperoleh hasil lompatan yang bagus dituntut suatu lari awalan

yang cepat dan langkah-langkah tetap, agar dapat bertumpu pada balok tumpuan dengan tepat. Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan (ancang-ancang), sangat mempengaruhi hasil lompatan. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil sebaik-baiknya.

Untuk dapat melakukan lari awalan yang baik, Adisasmita dalam Orientis (2001:15) mengemukakan beberapa kriteria yang harus diperhatikan yaitu sebagai berikut:

”(1) Jarak lari awalan tergantung pada tiap-tiap pelompat, (2) Jarak awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimal dan untuk mendapatkan momentum yang besar, (3) Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus rata, (4) Pada langkah terakhir pikiran dipusatkan untuk melompat ke atas setinggi-tingginya, (5) Langkah-langkah terakhir agak diperkecil agar menolak ke atas setinggi-tingginya, (6) Sikap lari sama seperti lari pada jarak pendek.”

Dari kutipan di atas terlihat bahwa lari awalan sifatnya sangat individual. Dalam artian tidak satupun jarak awalan dapat ditentukan semua pelompat.

2. Tolakan (*Take Off*)

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Syafruddin dalam Orientis (2001:16), yaitu ”Perpindahan tenaga percepatan dari lari awalan kepada tenaga gerakan sentakan ke atas (*vertikal*) dan lurus ke depan”. Perubahan ini terjadi pada saat pelompat menempatkan kaki tolaknya pada papan lompatan

yang disusul oleh kaki ayunan serta gerakan kedua lengan yang berlawanan dengan gerakan kaki yang kuat.

Dalam tahap ini sangat penting bahwa badan bagian atas dijaga tegak dan pandangan tetap mengarah ke depan. Dalam hal ini banyak sekali kesalahan yang dibuat pelompat, dan tidak hanya oleh pemula saja.

Untuk mendapat tenaga tolakan yang optimal si pelompat harus mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir atau pada saat menapakkan kaki pada papan tolakan, sehingga seluruh tubuh terangkat melayang di udara. Semakin cepat gerakan lari awalan sampai menapakkan kaki tolakan dan menolak, akan semakin terpadu tenaga yang dihasilkan dari lintasan percepatan dengan kekuatan menolak. Disini akan terjadi tenaga menolak akan dimunculkan dari gerakan yang berlawanan, yaitu tenaga sentakan disaat pelompat mengangkat kedua bahu dengan kedua lengan yang tiba-tiba di rem, sehingga terjadi pengalihan tenaga ayun yang besar.

3. Sikap Melayang (*The Flight*)

Melayang adalah suatu bentuk gerakan dalam fase utama setelah kaki tolakan lepas dari papan lompat. Schimolinsky (1983:234) mengatakan bahwa "Melayang lepas kontak dengan tanah dan bergerak melayang di udara dengan memelihara keseimbangan dan persiapan untuk pendaratan yang baik." Sikap

melayang di udara sangat erat kaitannya dengan lari awalan dan tolakan. Syafruddin (1992:92) mengatakan bahwa "Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat akan semakin lama dapat membawa titik berat melayang di udara". Dengan demikian, maka si pelompat akan dapat melompat lebih jauh atau lebih tinggi.

Selama pelompat melayang di udara atau lepas kontak dari bumi, si pelompat tidak dapat merubah lintasan berat badan kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar yang mempengaruhinya (syafruddin, 1992:92). Misalnya, dalam melayangkan suatu benda ke udara maka benda itu akan melayang sesuai dengan garis edar tertentu.

Mengingat berbagai faktor yang akan dapat mempengaruhi titik berat badan si pelompat pada tahap layangan maka dilakukan perbaikan cara-cara melompat serta mendarat. Schomolinsky (1983:228) mengemukakan tiga bentuk gaya lompatan yaitu gaya lompat (*float style*), gaya gantung (*hang style*) dan gaya lompat jalan (*hitch-klik*). Ketiga bentuk gaya lompatan tersebut idealnya sangat tergantung kepada kemampuan si pelompat individual.

4. Pendaratan (*Landing*)

Pendaratan adalah termasuk bagian dari lompat jauh sebagai fase akhir. Sikap mendarat pada lompat jauh, baik pada gaya lompat, gaya gantung ataupun gaya lompat jalan adalah sama.

Menurut Krempel, (1995:202) "Mendarat dengan sikap badan hampir duduk lebih efisien dari pada kaki hampir kebcang." Pada sikap badan hampir duduk pada waktu mulai menyentuh tanah, pelompat memegang pada lututnya dan mengerakkan pinggangnya ke depan. Mendarat dengan kedua tumit lebih dulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh. Kepala ditundukkan dan kedua tangan ke depan.

Untuk mendapatkan pendaratan yang sempurna, para pelompat sebelum mendarat atau dalam tahap melayang ia harus menjaga keseimbangan badan dan mempersiapkan pendaratan. Dengan demikian kesempurnaan pendaratan juga ditentukan oleh keseimbangan tubuh saat melayang. Pendaratan yang baik adalah membuang badan ke samping membantu untuk mencegah jatuh ke belakang, sebab dalam pengukuran hasil lompat jauh diambil dari ujung balok tumpuan sampai kepada bekas pendaratan yang terdekat dengan pinggir luar ujung balok tumpuan.

c. Gaya Dalam Lompat jauh

1. Gaya Jongkok (*Tuck*)

Cara melakukannya adalah: a) Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkanlah tungkai kanan ke depan atas, tungkai kiri mengikuti/diharapkan pada kedua tungkai diayunkan ke depan, b) Pada waktu akan mendarat kedua lutut ditekuk,

mendarat dengan kedua kaki rapat serta kedua lengan diluruskan ke depan, c) Sikap badan jongkok.

2. Gaya Menggantung Atau Melenting

Cara melakukannya adalah: a) Setelah tolakan dilakukan dengan kuat dan keras, ayunkanlah tungkai kanan ke atas depan dengan lurus bersamaan dengan badan melenting ke belakang, kedua lengan di ayunkan ke atas belakang, kedua kaki hampir lurus ke belakang rileks dan pinggul ke depan.

3. Gaya Jalan di Udara (*Walking Running In The Air*)

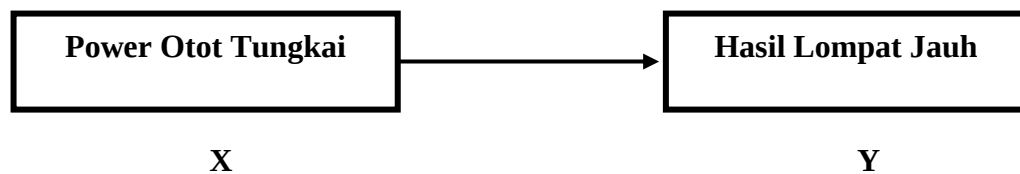
Cara melakukannya adalah tolakan dilakukan dengan kuat dan keras, kaki kanan diayunkan ke atas depan, disusul dengan kaki kiri dan disusul lagi dengan kaki kiri, dirapatkan pada kaki kanan kemudian jatuh mendarat bersama-sama dengan berta badan ke depan.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan terdahulu pada kajian teori dapat dijelaskan bahwa power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting perannya dalam cabang olahraga lompat jauh. Power otot tungkai adalah gabungan kekuatan dengan kecepatan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat.

Dalam olahraga cabang lompat jauh power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan lompatan. Tanpa memiliki power otot tungkai yang baik akan mempengaruhi

hasil lompatan, sehingga akan meraih prestasi. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SD N 251/VI Bungo Tanjung Merangin.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh SD negeri 251/VII Tanjung Merangin maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara power otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni r_{hitung} (0,767) dan r_{tabel} (0,588) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian power otot tungkai pada seorang atlet lompat jauh sangat dibutuhkan dalam melakukan lompat jauh untuk mencapai hasil yang diinginkan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan lompat jauh sebagai berikut:

1. Para pelatih disarankan memilih anak yang mempunyai power otot tungkai yang baik untuk dijadikan atlet lompat jauh, agar hasil yang dicapai dapat maksimal.

2. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yang baik disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai siswa dengan cara melatih otot-otot dominan terhadap pencapaian kekuatan otot tungkai maksimal.
3. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan faktor panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (1994). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Aip Syarifuddin. (1986). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Bafirman (1993). *Sport Medicine*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Depdikbud. (1988). *Belajar Atletik*. Jakarta. Dikti Proyek
- Harsono (1995). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK.
- Jarver, Jess. (2005). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonas dan Krempel. (1985). *Atletik II*. Jakarta: P2LPTK
- Jonath (1987). *Atletik*: Jakarta PT. Rosda Jaya Putra Anggota IKAPI.
- Lutan Rusli. (1992). *Olahraga dan Etika*. Bandung: CV Berdua Satutujuan.
- Maidarman. (1993). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Masrun. (1994). *Perbandingan Peningkatan Kombinasi Latihan* Surabaya: FAK Kedokteran UNAIR Surabaya.
- Orientis. (2001) *Perbedaan Awalan 30 M dan 20 M Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SLTPN 3 Arau Kab. Lima Puluh Kota*. Padang: FIK UNP Padang
- Purwadarminata. (1986). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- , (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syarifuddin. (1991). *Belajar Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Baru.
- Woeryanto. (1993). *Coaching Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Yusrizal. (2004) *Hubungan Eksplosif Power Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Lompat Jauh Pada Mahasiswa FIK UNP*. Padang: FIK UNP