

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI PADA ATLET BINAAN PASI
KOTA SABANG TAHUN 2021**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

RAHMAT RIZKI
NIM : 1611040002



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI PADA ATLET BINAAN
PASI KOTA SABANG TAHUN 2021**

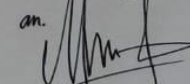
Skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Atlet Binaan Pasi Kota Sabang Tahun 2021" telah dipertahankan dengan ujian skripsi oleh Rahmat Rizki, 1611040002 Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Pada Jum'at 8 Agustus 2022.

Menyetujui

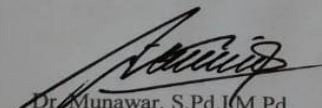
Pembimbing I


Ekrul Rahmat, M.Pd
NIDN : 0131078402

Pembimbing II

an.

Didit Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBRG
Dr. Mardhatillah, S.Pd., M.Pd., CIQnR., CIQaR
NIDN : 1312049101

DAFTAR ISI

	Halam
an	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR LAMPIRAN	
.....	iii
DAFTAR GAMBAR	
.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Defenisi Istilah.....	4
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Deskripsi Teoritik.....	6
1. Pengertian Kontribusi.....	6
2. Daya Ledak Otot Tungkai	6
3. Lompat Tinggi	8
4. Sejarah Lompat Tinggi.....	9
5. Teknik Dasar Lompat Tinggi.....	
.....	11
6. Unsur Fisik Yang Dominan Pada Lompat Tinggi.....	
.....	15
7. Atlet Lompat Tinggi Kota Sabang	
.....	17
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	
.....	17

C. Kerangka Berfikir	25
.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan penelitian.....	21
.....	21
B. Populasi dan sampel penelitian Penelitian.....	21
.....	21
C. Variabel penelitian	23
.....	23
D. Tehnik pengumpulan data	23
.....	23
E. Tehnik analisa data	33
.....	33
F. Waktu Dan Tempat.....	34
.....	34
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	
A. Hasil Penelitian	34
.....	34
B. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	34
.....	34
C. Hasil Lompat Tinggi.....	35
.....	35
D. Pengolahan Data	35
.....	35
E. Pembahasan.....	41
.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan
.....51

B. Saran.....
.....52

DAFTAR PUSTAKA.....
.....53

**BAB I
PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai tujuan prestasi, menjaga tubuh agar bugar maupun rekreasi. Peningkatan prestasi olahraga dewasa ini cenderung lebih berorientasi pada proses penerapan ilmu dan teknologi olahraga. Hal ini tidak terlepas dari persiapan atlet untuk dapat mencapai prestasi puncak, dan usaha yang dilakukan oleh pelatih dalam merancang suatu program latihan yang tepat dan sistematis. Setiap program latihan, harus mencapai program latihan dan harus memperhatikan kelengkapan pokok yang meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Harsono (2008: 100) bahwa: "Tujuan dan sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara saksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, dan (c) latihan mental atau kejiwaan". Meningkatkan kemampuan pada suatu cabang olahraga, faktor kondisi fisik berperan untuk mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yang dikemukakan Moeloek (2003:2) sebagai berikut: Komponen kesegaran jasmani atau komponen kondisi fisik meliputi: 1) Daya tahan (*Endurance*), 2) Kecepatan (*Speed*), 3) Kekuatan (*Strength*), 4) Kelincahan (*Agility*), 5) Kelenturan (*Flexibility*), 6) Ketepatan (*Accuracy*), 7) Keseimbangan (*Balance*), 8) Daya ledak otot (*Muscular Power*), dan 9) Koordinasi (*coordination*). Kekuatan merupakan modal dasar yang perlu dibina dan ditingkatkan. Menurut Nossek (2002: 126) "Bila suatu bentuk latihan diberikan kepada atlet, terlebih yang dilatih adalah atlet pemula, maka harus diperhatikan kemampuan dasar atlet tersebut, terutama

kekuatan ototnya". Akan tetapi unsur-unsur kondisi fisik yang lain juga tidak boleh diabaikan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Harsono (2008:99) yaitu: "Apakah kekuatan saja sudah cukup bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya?. jawabannya jelas belum. Oleh karena itu, orang yang mempunyai kekuatan (*strength*) atau yang kuat ototnya, belum tentu bisa berprestasi tinggi, apabila orang tersebut tidak pula didukung oleh otot-otot yang cepat". Khususnya bagi atlet pemula, untuk meningkatkan daya ledak otot dapat dilakukan latihan beban baik beban luar maupun dengan menggunakan beban dari tubuhnya sendiri.

Pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lompat, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di antaranya adalah daya ledak otot. Unsur kondisi fisik harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap usaha memperoleh kemampuan lompat yang maksimal. Di samping itu, harus diyakini bahwa untuk mencapai prestasi tinggi tidaklah semudah yang dibayangkan, tetapi harus dengan latihan yang keras serta cara latihan yang tidak hanya dengan cabang olahraga yang ditekuni tetapi harus bersifat khusus pada bidang-bidang pendukung lainnya.

Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot akan memberi pengaruh terhadap hiper tropi otot. Menurut Sudarno (2001: 45) bahwa: "Otot yang kuat mempunyai daya ledak yang besar, sebaliknya daya ledak yang besar hampir dapat dipastikan mempunyai nilai kekuatan yang besar pula". Daya ledak pada umumnya dibutuhkan pada kegiatan-kegiatan yang membutuhkan waktu yang singkat dan membutuhkan kontraksi otot yang cepat dan kuat dalam daya ledak secara otomatis terdapat kekuatan dan kecepatan, karena daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Pada nomor lompat, khususnya lompat jangkit kekuatan kontraksi otot harus maksimal dan demikian pula dengan daya ledak dari otot tersebut, sehingga diperoleh kecepatan dan kekuatan yang maksimal untuk daya ledak otot pada saat tinggal landas.

Jadi pada nomor lompat tinggi harus mempunyai komponen tersebut, yaitu daya ledak otot tungkai. Maka dari itu pada lompat tinggi harus memiliki kemampuan daya ledak otot yang baik. Dengan demikian akan mempengaruhi lompatan pada nomor lompat tinggi. Oleh karena itu berdasarkan masalah tersebut perlu dikaji berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi.

Dari hasil survey yang diambil dari media cetak, media social dan media eletronik, kota Sabang merupakan kota yang terkenal akan pembinaan pembibitan prestasi di bidang olahraga, dimana kita bisa melihat setiap tahun akan selalu ada atlit atletik nomor lompat lahir dari kota tersebut dan pemerintah setempat juga sangat mendukung pembinaan dan pembibitan atlit-atlit tersebut. Namun dari hasil survey yang saya lakukan tahun 2020 dan 2021 terjadi penurunan prestasi di atlet

lompat tinggi kota sabang, sehingga menuntun saya untuk melakukan penelitian di nomor lompat tinggi khusus nya pada atlet lompat tinggi binaan PASI kota Sabang. Maka dari itu Kota Sabang tersebut menjadi tempat tujuan penelitian yang akan saya teliti. Adapun yang dijadikan judul penelitian ini adalah **"Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi pada atlit lompat tinggi binaan PASI Kota Sabang tahun 2021"**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti dapat menentukan beberapa masalah yaitu: Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi pada atlit atletik lompat tinggi binaan Kota Sabang tahun 2021

C. Identifikasi Masalah

1. Menurunnya prestasi atlet lompat tinggi kota sabang.
2. Kurang maksimalnya daya ledak otot tungkai atlet lompat tinggi kota sabang.
3. Kurang maksimalnya tinggi lompatan yang diperoleh ketika atlet melompat.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi pada atlit atletik lompat tinggi binnaan Kota Sabang tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya yang menyangkut dengan daya ledak otot tungkai

terhadap peningkatan lompat tinggi. Di samping itu, menjadi sumbangan atau masukan bagi para guru Penjaskes, pembina, pelatih, dan atlet dalam menyusun dan menjalankan program latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari 2 Penggalan kata “Hypo” yang artinya “dibawah” dan “Thesa” yang berarti “kebenaran”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis berarti kebenaran yang masih diragukan dan harus diteliti kembali untuk mendapatkan kebenaran yang hakiki, atau untuk lebih tepatnya menurut Sugiyono (2017:64) bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Hipotesis juga merupakan dugaan sementara terhadap hasil penelitian yang akan diteliti akan signifikankah atau sebaliknya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ha = Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi pada atlet Lompat Tinggi Binaan PASI Kota Sabang Tahun 2021.

Ho = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi pada atlet lompat tinggi binaan PASI Aceh tahun 2021.

G. Definisi Istilah

Agar tidak terjadi penafsiran yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi pada permasalahan yang dibicarakan maka diadakan

penegasan istilah yang meliputi: Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan terhadap kemampuan lompat jangkit.

1. Kontribusi

Kontribusi berasal dari bahasa Inggris yaitu *contribute*, *contribution*, maknanya adalah keikutsertaan, keterlibatan, melibatkan diri, maupun sumbangan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kontribusi adalah sumbangan. Dalam hal ini kontribusi diartikan sebagai keterlibatan suatu faktor yang memberikan sumbangan terhadap hasil yang akan dicapai. Kontribusi tersebut akan memberikan dampak maupun pengaruh terhadap suatu hasil. Sebagai sesuatu yang memberikan sumbangan, maka kontribusi dalam hal ini dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap hasil yang dicapai. Kontribusi positif berarti sumbangan yang memberikan sebuah kemajuan atau peningkatan dalam mencapai suatu hasil yang diinginkan dengan tujuan tertentu.

Adanya sumbangan atau masukan, seperti seorang pelompat memerlukan daya ledak otot untuk dapat melakukan tolakan, melangkah, dan melompat dalam memperoleh lompatan yang maksimal

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga. Jonath (2007:31) berpendapat bahwa; ” Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi” sedangkan Bouchard yang disadurkan Sajoto (2008:34) mengemukakan bahwa; ”Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif, intensif kontraksi otot tergantung kepada pengarahannya sebanyak

“mungkin motor unit serta kepada volume otot”. Jadi daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Daya ledak merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang/atlet, dengan bagusnya daya ledak otot tungkai, maka apapun gerakan/kegiatan yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan maksimal, tentunya hasilnya menjadi lebih baik.

3. Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah salah satu jenis olahraga cabang atletik dimana sang atlet harus melakukan lompatan setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat dengan berbagai jenis gaya yang diperbolehkan (gaya gunting, guling sisi, guling straddle, dan flop) atau gaya baru yang tidak bertentangan dengan aturan internasional.

Agus Mukholid (2006: 152) Lompat tinggi adalah salah satu gerakan melompat keatas dengan cara mengangkat kaki depan ke atas sebagai upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencap