

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN TERHADAP HASIL LOMPATAN
ATLET LOMPAT JAUH PADA ATLET USIA DINI
PASI KABUPATEN ACEH BESAR**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar sarjana pendidikan

Oleh:

M.Anggy Hillal Akbar

1811040016



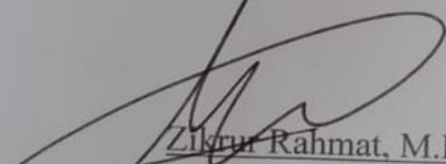
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “ Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompatan Atlet Lompat Jauh Pada Atlet Binaan Usia Dini Pasi Kabupaten Aceh Besar” telah dipertahankan dengan ujian skripsi oleh M.Anggy Hillal Akbar, 1811040016 Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Pada Jum’at 8 Agustus 2022.

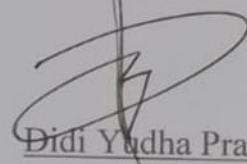
Menyetujui

Pembimbing I



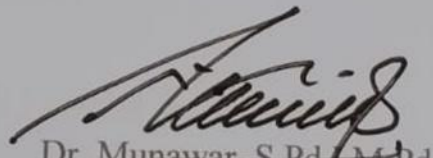
Zikri Rahmat, M.Pd
NIDN : 0131078402

Pembimbing II



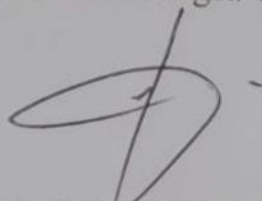
Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

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



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

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Hipotesis	5
1.6. Definisi Istilah	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1. Pengertian Atletik	9
2.2. 2.2 Sejarah Atletik	10
2.3. 2.3 Lompat Jauh	12
2.4. Teknik dasar Lompat Jauh.....	13
2.4.1. Awalan.....	13
2.4.2. Tumpuan	14
2.4.3. Melayang	15
2.4.4. Pendaratan.....	16
2.5. Power otot tuggkai	17
2.6. Kecepatan	18
2.7. Kajian Penelitian yang Relavan.....	19
2.8. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1. Jenis Penelitian	31

3.2. Rancangan penelitian.....	31
3.3. Populasi dan sampel	32
3.4. Identifikasi Variabel	33
3.5. Teknik pengumpulan data	34
3.6. Instrumen Penelitian	34
3.6.1. Tes Power Otot Tungkai	34
3.6.2. Tes kecepatan.....	35
3.6.3. Pengukuran jauhnya lompat jauh.....	36
3.7. Teknik Analisis Data	37
3.7.1. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)	37
3.7.2. Menghitung Standar Deviasi (SD).....	38
3.7.3. Menghitung Koefisien Korelasi.....	38
3.8. Jadwal dan tempat Penelitian	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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 latihan yang tepat dan sistematis.

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, sehingga harus tercapainya latihan dan harus memperhatikan kelengkapan pokok yang meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sukadiyanto (2010: 1) menyatakan bahwa:

“Tujuan dan sasaran utama dari latihan adalah suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan psikis anak latihan. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu latihan sistematis sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Meningkatkan kemampuan pada suatu cabang olahraga, faktor kondisi fisik berperan untuk mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yang dikemukakan menurut Syarif Hidayat (2014: 58) 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 Ismaryati (2011: 111) "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 Bomp Iskandar (2016: 23) 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 *power* otot tungkai 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 *power* otot tungkai dan kecepatan. Kedua unsur kondisi fisik harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap hari, usaha memperoleh kemampuan lompat yang maksimal. Disamping itu, harus diyakini bahwa untuk mencapai prestasi tinggi tidaklah semudah yang dibayangkan, tetapi harus dengan latihan yang keras dan rutin serta cara latihan yang tidak hanya dengan cabang olahraga yang ditekuni tetapi harus bersifat khusus pada bidang-bidang pendukung lainnya.

Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan, akan memberi pengaruh terhadap hiper tropi otot. Menurut Widiastuti (2005) bahwa: "Kekuatan otot yang merupakan kemampuan otot untuk melakukan suatu kontraksi penuh untuk melawan tahanan atau beban tubuh yang kuat mempunyai *power* yang

besar, sebaliknya *power* yang besar hampir dapat dipastikan mempunyai nilai kekuatan yang besar pula".

Power 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 *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Pada nomor lompat, khususnya lompat jauh kekuatan kontraksi otot harus maksimal dan demikian pula dengan *power* dari otot tersebut, sehingga diperoleh kecepatan dan kekuatan yang maksimal untuk daya ledak otot pada saat tinggal landas.

Kecepatan dalam lompat jauh sangat dibutuhkan untuk seorang atlet saat melakukan lompat, Kecepatan juga sangat diperlukan pada saat seorang atlet melakukan tolakan sebelum melakukan lompat, pada posisi tersebut seorang atlet membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat merubah posisi dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Jadi apabila seorang atlet memiliki kecepatan yang baik, maka akan otomatis atlet tersebut akan mampu melakukan tolakan yang kuat dan menghasilkan lompatan yang jauh yang maksimal. Jadi kontribusi kecepatan adalah jika seseorang atlet mempunyai kecepatan yang baik, maka atlet tersebut pasti akan memperoleh lompatan yang jauh dan maksimal.

Jadi pada nomor lompat jauh harus mempunyai dua komponen tersebut, yaitu *power* otot tungkai dan kecepatan. Maka dari itu pada lompat jauh harus memiliki kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan yang baik. Dengan demikian akan mempengaruhi lompatan pada nomor lompat jauh. Oleh karena itu berdasarkan masalah tersebut perlu dikaji berapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan

kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh.

Disamping itu Stadion harapan bangsa atau tempat pembinaan juga membantu dalam menunjang karir dan prestasi atlet tersebut. Seperti halnya di kabupaten aceh besar yang ada pembinaan usia dini. Dan kabupaten Aceh besar ini juga telah banyak melahirkan atau menciptakan atlet-atlet yang berprestasi baik di tingkat Regional, Nasional, dan Internasional. Maka dari itu kabupaten aceh besar tersebut menjadi tempat tujuan penelitian yang Sayateliti. Adapun yang dijadikan judul penelitian ini adalah "**kontribusi *Power* otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompatan atlet lompat jauh pada atlet usia dini binaan Pasi kabupaten Aceh Besar**".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti dapat menentukan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlet Binaan Usia Dini Binaan Pasi Kabupaten Aceh Besar.
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlet Binaan Usia Dini Binaan Pasi Kabupaten Aceh Besar.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlet binaan usia dini binaan pasi kabupaten aceh besar".
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap

kemampuanlompat jauh pada Atlet binaan usia dini binaan pasi kabupaten aceh besar”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya yang menyangkut dengan *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap peningkatan lompat jauh. Disamping itu, menjadi sumbangan atau masukan bagi para guru Penjaskes, pembina, pelatih, dan atlet dalam menyusun dan menjalankan program latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah rumusan dari jawaban sementara yang memerlukan pembuktian tentang kebenarannya. Menurut sugiyono (2017) bahwa "Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu diuji secara empiris". Berdasarkan pendapat tersebut, rumusan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: "Terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlet binaan usia dini binaan kabupaten aceh besar”.

1.6 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 *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh.

1.6.1 Kontribusi

Adanya sumbangan atau masukan, seperti seorang pelompat memerlukan *power* otot untuk dapat melakukan tolakan, melayang, dan mendarat dalam memperoleh lompatan yang maksimal.

1.6.2 *power* Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga. Menurut Jensen dalam Bafirman (2008:83) berpendapat bahwa; "*power* adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga dalam waktu singkat. otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan". Sedangkan Bompa dalam Bafirman (2008:83) Menyatakan bahwa "*power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum".

Jadi *power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. *power* merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat *power* otot tungkai bekerja maka semakin bagus otot tungkai seseorang/atlet, dengan bagusnya *power* otot tungkai, maka apapun gerakan/kegiatan yang berhubungan dengan otot tungkai dapat

dilakukan dengan maksimal, tentunya hasilnya menjadi lebih baik.

1.6.3 kecepatan

Kecepatan merupakan gabungan dari 3 elemen yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan dalam menempuh jarak, Bumpa dalam Ismaryati (2006:57) juga menyatakan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan biometrik yang penting melakukan aktifitas olahraga. Menurut Jonalt et. Al. Dalam Ismaryati (2006:57) didalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang untuk digerakan.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat, ditinjau dari sistem gerak, Kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan menurut Sukadiyanto, (2010:174) adalah kemampuan otot atau untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dari penjelasan diatas, jelaslah bahwa kecepatan merupakan faktor menunjang pencapaian prestasi atlet dalam lompat jauh, Dalam kaitan ini seseorang pelompat jauh harus memiliki kecepatan yang baik, Kecepatan juga sangat diperlukan pada seorang atlet untuk saat melakukan tolakan, Pada posisi tersebut seorang atlet membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat merubah posisi dalam waktu seefisien mungkin. Dengan demikian kecepatan juga termasuk unsur yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

1.6.4 Lompat jauh

Lompat jauh mempunyai 4 fase gerakan, yaitu, Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan yang lainnya pada saat melayang diudara. Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada lompat jauh. Lompat juga membutuhkan unsur kondisi fisik antara lain adalah power otot tungkai dan kecepatan.