

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI SISWA SMA
NEGERI KOTA BAHAGIA TAHUN 2023
(Studi Kasus pada Ekstrakurikuler Atletik)**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ardian Farisi
1911040146



UBBG


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

PENGESAHAN KELULUSAN

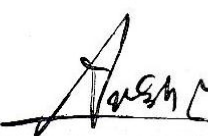
Skripsi dengan judul *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023 (Studi Kasus Pada Ekstrakurikuler Atletik)* telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Ardian Farisi, 1911040146. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Rabu, 24 Oktober 2023.

Menyetujui,


Pembimbing I


Ahmad Nasriadi, M.Pd.
NIDN. 1323118701

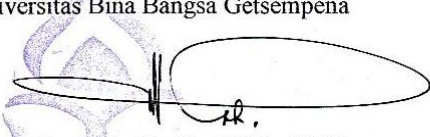
Pembimbing II


Novia Rozalini, M.Pd.
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

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


Dr. Rita Novita, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0101118701

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Hipotesis Penelitian	5
1.7 Definisi Istilah.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	7
2.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai	7
2.1.2 Kemampuan Lompat Tinggi.....	16
2.1.3 Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	20
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian.....	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	37
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian.....	39
4.1.3 Hubungan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Tinggi.....	44
4.2 Pembahasan.....	51

BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59
BIODATA PENULIS	91

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan aktivitas jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran. Aktivitas utamanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah cabang-cabang olahraga. Pembekalan pengalaman belajar yang diperoleh dari berbagai cabang-cabang olahraga tersebut dapat membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Azis, 2020:68).

Pada lembaga pendidikan, khususnya sekolah-sekolah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang banyak digemari oleh siswa. Kegiatan Pendidikan jasmani dan Kesehatan ini tidak hanya dilakukan secara kurikuler, melainkan juga secara ekstrakurikuler dalam berbagai cabang olahraga, termasuk cabang atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasar cabang olahraga yang lain dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Sebutan tersebut adalah sangat beralasan, karena dalam setiap cabang olahraga unsur atletik tetap menjadi dasar dari unsur gerak dalam penampilannya, seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Abdullah (2017: 39) mengatakan bahwa:

Atletik yang meliputi lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya mulai adanya manusia didunia ini. Lari/jalan, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting serta tidak ternilai artinya bagi manusia

pertama didunia sudah harus berlari, melempar dan melompat untuk mempertahankan hidupnya.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik merupakan nomor yang sangat bergengsi dan membutuhkan kelentukan dalam melahirkan prestasi. Oleh karena itu, latihan dan penyusunan program latihan haruslah tepat sesuai dengan kebutuhan dalam nomor ini. Perencanaan program latihan bagi atletik harus didasarkan pada fungsi organ-organ tubuh dan perubahan-perubahan yang dapat terjadi setelah diberikan latihan-latihan tertentu. Dalam hal ini Soemosardjono (2016: 19) mengatakan bahwa:

Program latihan yang disusun harus sesuai dengan kebutuhan atlet masing-masing koma dengan kecepatan pertumbuhan dan juga dengan kekuatan dan kelemahan atlit yang bersangkutan. Ada tiga prinsip dasar yang harus diterapkan pada semua tingkat penampilan para atlit, yaitu (1). Pembebanan yang progresif, (2). Prinsip interval dan (3). Kekhususan.

Dalam nomor lompat tinggi dalam melewati mistar ada 4 gaya yang sering dipergunakan oleh pelompat tinggi. Gaya- gaya yang dimaksud adalah seperti yang dikemukakan oleh Sunaryo (2019:108) yaitu: Gaya *straddle* (gaya guling perut), Gaya *Flop* (gaya terlentang), Gaya *Western roll* (gaya guling sisi), dan gaya *Eastern from* (gaya gunting)”.

Berbagai gaya tersebut mempunyai kelemahan dan keunggulan tersendiri dalam menentukan prestasi lompat tinggi yang maksimal. Dengan demikian dapat dipertegas bahwa, dalam nomor lompat tinggi pencapaian prestasi yang baik dapat mempergunakan berbagai macam gaya tersebut yang kiranya sesuai dengan postur tubuh yang dimiliki, namun perlu diketahui bahwa dari sekian banyak gaya yanmga ada khususnya dalam nomor lompat tinggi, gaya yang sering digunakan adalah gaya

straddle dan gaya *flop*, karena kedua gaya ini dianggap paling efektif untuk nomor lompat tinggi.

Disamping gaya yang dipergunakan, bentuk tubuh atau tinggi badan, panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai sangat menentukan tingginya lompatan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hadi (2017:77) bahwa pelompat tinggi berusaha untuk mengangkat pusat berat badannya lebih tinggi dari mistar, orang yang berbadan tinggi dan bertungkai panjang mempunyai pusat berat badan yang lebih tinggi dari pada yang bertubuh pendek.

Pada penelitian ini, penulis khusus membicarakan masalah ledak otot tungkai terhadap lompat tinggi dimana daya ledak otot tungkai sangat penting dalam menggerakkan tenaga eksplosif. Menurut beberapa ahli, khususnya mengenai faktor daya ledak otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan. Menurut Harsono (2016:85) bahwa:

Daya ledak adalah hasil dari *force* kali (\times) *vilosity*, dimana *force* adalah sepadan (*exquivalent*, *vilosity* dan *speed*). Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, daya ledak atau elastic strength penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif seperti sprint, lari gawang dan melompat, lempar serta jenis-jenis permainan.

Berdasarkan kutipan di atas dalam nomor lompat khususnya lompat tinggi unsur-unsur daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dan perlu diberikan untuk terjadi peningkatan lompatan pada masing-masing anak didik. Berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap kemampuan lompat tinggi siswa SMA Negeri Kota Bahagia tahun 2023 masih ditemui adanya masalah dalam melakukan lompat tinggi, dimana sebagian siswa dalam melakukan gerakan lompat tinggi terlihat tidak

memanfaatkan ledak otot tungkainya, sehingga lompatannya tidak maksimal sebagaimana yang diharapkan. Padahal jika diperhatikan kondisi tungkai sebagian siswa sangat baik dan panjang, namun karena tidak memanfaatkan daya ledak otot tungkai tersebut, hasil lompat tingginya kurang baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023 (Studi Kasus Pada Ekstrakurikuler Atletik)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilaksanakan atas dasar masih rendahnya prestasi sebagian siswa dalam melakukan kemampuan lompat tinggi di SMA Negeri Kota Bahagia dan minimnya kegiatan evaluasi yang dilakukan tentang daya ledak otot tungkai dikalangan siswa, sehingga kajian ini memfokuskan pada apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi pada siswa SMA Negeri Kota Bahagia.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023?
2. Bagaimana kemampuan lompat tinggi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023?

3. Bagaimana hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023.
2. Untuk mengetahui kemampuan lompat tinggi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti siswa agar terus meningkatkan kemampuan lompat tinggi. Bagi sekolah khususnya guru Penjas kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para siswa memiliki hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat tinggi sehingga dimasa mendatang dapat ditingkatkan.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2016:23), bahwa hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi. Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_0: \mu = \sigma$: Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri Kota Bahagia.

$H_a: \mu > \sigma$: Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri Kota Bahagia.