

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH

Maivandiki Agustim¹, Afrizal²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurang jauhnya lompatan siswa putri saat melakukan lompat jauh. Penelitian ini mempunyai 3 variabel kelentukan, daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh berjumlah sebanyak 820 orang. Sampel penelitian adalah siswa putri kelas X busana sebanyak 36 orang dengan teknik penarikan sampel purposive sampling. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur kelentukan digunakan felxiometer test. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes standing broad jump. Untuk mengukur kemampuan lompat jauh digunakan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi produc moment dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SMK Negeri 3 Payakumbuh, dengan perolehan ($r_h = 0,869 > r_t = 0,329$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh Siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh, dengan perolehan ($r_h = 0,801 > r_t = 0,329$) (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SMK Negeri 3 Payakumbuh dengan perolehan ($r_h = 0,761 > r_t = 0,329$).

Kata Kunci : Kelentukan, daya ledak, hasil lompat jauh

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lompat, lempar dan berjalan. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang diudara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir (International

Association of Athletics Federations, 2000;78). Kelentukan pada lompat jauh digunakan untuk menentukan sikap badan di udara saat melakukan gaya pada lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidak nya saat mendarat, sehingga dengan memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh. Dalam lompat jauh tidak hanya kelentukan yang di butuhkan namun ada peranan penting yang dapat menunjang hasil lompatan yaitu daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompat jauh maka awalan dilakukan secepat-cepatnya dan kecepatan tetap dipertahankan sampai pada saat akan melakukan tolakan untuk melompat. Pada saat melakukan tolakan ini diperlukan daya tolakan yang besar untuk mendapatkan hasil lompatan yang lebih jauh. Daya ledak otot tungkai (*power*) disini diperoleh dari kecepatan lari yang cepat dan tolakan yang kuat dari balok tolakan. Kelentukan dan daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompatan yang akan memberikan tenaga yang penting untuk tolakan serta sikap badan di udara, karena dengan kekuatan yang besar dan kelentukan yang menyeluruh maka akan memungkinkan seseorang memiliki lompatan yang lebih jauh sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal. Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan dalam melakukan lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : tumpuan, sikap badan di udara dan pendaratan.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan obsevasi awal Rabu, 18 juli 2018 pada siswa putri kelas X Busana di SMK Negeri 3 Payakumbuh, teknik lompatan siswa putri terlihat kurang jauh saat melakukan lompatan, terlihat saat peneliti melakukan pre test lompatan terjauh siswa putri hanya 195 cm dan yang terendah 145 cmn. Terkadang siswa putri ragu dalam melakukan lompat jauh karena kurangnya pengajaran dari guru. Kebanyakan siswa putri belum mampu dalam melakukan lompat jauh. Hal ini terbukti dengan lompatan yang belum maksimal dilakukan oleh siswa putri, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi lemahnya kemampuan siswa putri dalam melakukan lompat jauh di SMK Negeri 3 Payakumbuh. Ada dua faktor yang mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh yaitu : kelentukan dan daya ledak otot tungkai

,hasil lompat jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan terhadap lompat jauh siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh dan mengetahui hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap Lompat Jauh siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh.

METODOLOGI

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kelentukan dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan Lompat jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data 1) kelentukan pengukuran menggunakan *Flexiometer* 2) Daya ledak otot tungkai pengukuran menggunakan *Meteran* 3) Lompat jauh pengukuran menggunakan *Meteran*.

Menurut Arikunto (2002 :134) “sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya, dalam suatu penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel data ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri. Berdasarkan pertimbangan peneliti sampel penelitian diambil dari kelas X Busana di SMK Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 36 orang, sebab peneliti melihat kurangnya kelentukan dan daya ledak otot tungkai terdapat pada siswa putri tersebut.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dari tes dan pengukuran terhadap siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh yang terpilih menjadi sampel, data tersebut meliputi : 1) Kemampuan Kelentukan 2) Kemampuan Daya Ledak otot tungkai 3) Kemampuan Lompat jauh

Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis korelasional dan analisis regresi. Analisis korelasional menggunakan rumus korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan uji normalitas data yang bertujuan untuk mengetahui penyebaran(distribusi). Tabel berikut merupakan rangkuman hasil analisis uji normalitas dari masing-masing variabel melalui uji *lilliefors*

Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji *Lilliefors*

No	Variabel	N	L _o	L _t	Keterangan
1.	Kelentukan	36	0.1315	0.148	Normal
2.	Daya ledak otot tungkai	36	0.1357	0.148	Normal
3.	Kemampuan Lompat Jauh	36	0.0976	0.148	Normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat diuraikan dari hasil uji normalitas untuk data kelentukan diperoleh skor $L_o = 0.1315$. Dengan jumlah sampel ($n = 36$) dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_t = 0,148$. Mengingat harga ($L_o = 0.1315 < L_t = 0.148$) maka dapat disimpulkan bahwa data kelentukan diperoleh dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya untuk data daya ledak otot tungkai diperoleh skor $L_o = 0.1357$. Dengan jumlah sampel ($n = 36$) dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_t = 0,148$. Mengingat harga ($L_o = 0.1357 < L_t = 0,148$) maka dapat disimpulkan bahwa data daya ledak otot tungkai diperoleh dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan variabel kemampuan lompat jauh, dari hasil uji normalitas untuk data Kemampuan lompat jauh diperoleh skor $L_o = 0.0976$. Dengan jumlah sampel ($n = 36$) dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_t = 0,148$. Mengingat harga ($L_o = 0.0976 < L_t = 0,182$). Dari perolehan tersebut maka data pada penelitian ini terdistribusi normal.

Dari hasil temuan pertama penelitian ini maka dapat dipahami bahwa kondisi kelentukan memiliki peranan yang penting terhadap kemampuan lompat jauh. Terutama saat diudara sesaat akan mendarat. Jika seorang siswa tidak memiliki kelentukan, maka hasil lompat jauh juga tidak akan maksimal. Mengingat signifikkannya hubungan variabel kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh maka pelatih mesti mampu membuat program latihan kelentukan dengan efektif dan

efisien. Untuk melatih kondisi kelentukan maka pelatih mesti memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kelentukan, antara lain: Kelentukan akan dipengaruhi oleh (a) bentuk tubuh (b) tingkat elastisitas (c) usia (d) jenis kelamin (e) suhu (f) kekuatan otot (g) kelelahan dan emosional. Irawadi (2011:72). Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan dan *temperature*. Nieman DC dalam Ismaryati (2008:101)

Selama kelentukan dapat dikembangkan dalam latihan, maka diduga jaringan tersebut akan berpengaruh pula menjadi lebih kecil hambatannya. Latihan-latihan kelentukan seringkali diterapkan dalam pemanasan-pemanasan pendek, biasanya dalam waktu 5 menit sampai 10 menit lamanya. Para pelatih menyuruh pemain agar benar-benar sedikit meregang untuk mencegah otot kunci paha tertarik.

Jadi, dapat disimpulkan apabila siswa putri memiliki kelentukan yang baik, maka akan menunjang untuk melakukan lompatan yang maksimal. Karena kelentukan yang dimiliki seorang pelompat jauh akan membantu sikap badan di udara saat melakukan gaya lompat jauh dan maksimal tidaknya lompatan. Karena pada saat badan di udara diperlukan adanya kelentukan untuk mendapatkan gaya lompatan dengan maksimal sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh.

Dari hasil Temuan kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa. Artinya semakin baik daya ledak seseorang, maka semakin baik pula kemampuan lompat jauh yang ia miliki. Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa daya ledak otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting dalam kemampuan lompat jauh, terutama saat melakukan tolakan dari papan tolakan.

Banyak sekali cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik dan maksimal, diantaranya dalam olahraga lompat jauh ini. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga Atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, baik nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat galah. Menurut Mochamad Djumidar (2006:65) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik

yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas ke dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dari hasil temuan ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa putri SMK Negeri 3 Payakumbuh. Mengingat begitu signifikannya hubungan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa .

Daya ledak otot tungkai dan kelentukan merupakan dua variabel yang menjadi bahagian dari faktor yang berhubungan terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak faktor lain yang berhubungan kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut maka tidak cukup hanya dengan mengandalkan kelentukan dan daya ledak otot tungkai tubuh semata untuk memiliki kemampuan lompat jauh yang baik dan benar.

Jadi, semakin baik kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa putri, maka lompatan yang dihasilkan akan maksimal dan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dibuat tiga kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan terhadap kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri SMK Negeri 3 Payakumbuh.dan Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri SMK Negeri 3 Payakumbuh juga Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri SMK Negeri 3 Payakumbuh

DAFTAR RUJUKAN

Anwarudin, Suhardi. 2010. *Gerak Dasar Atletik untuk Usia 16-20 Tahun*. Bogor: PT ReginaEka Utama.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

_____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdikbud. 2002. *Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas. 2003. *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan sekolah dasar dan menengah pertama*. Jakarta: depdiknas

Djumidar, A. Widya. 2006. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Syarifuddin, Aip. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.