
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SANTRIWAN MTS PONDOK PESANTREN IQRA' BARUNG-BARUNG BALANTAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Oleh

Hendri Mulyadi

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania

hendrimulyadi678@yahoo.com

Article History

Received : Maret 2016

Accepted : Mei 2016

Published : Juni 2016

Keywords

daya ledak otot tungkai,
koordinasi mata-kaki,
lompat jauh

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh santri kelas IX MTs Pondok Pesantren Iqra' Barung-Barung Balantai berjumlah 63 orang santri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini adalah santriwan kelas IX MTs Pondok Pesantren Iqra' Barung-Barung Balantai yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan data yaitu, data daya ledak otot dengan lompat jauh tanpa awalan, koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata-kaki. Sedangkan kemampuan lompat jauh dengan tes lompat jauh. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan menunjukkan bahwa : 1) daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 38.56. 2) koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 21.07%, 3) daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh jauh sebesar 49.28%.

A. Pendahuluan

Pada prinsipnya, latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik. Olahraga atletik lompat jauh dapat dilatih sejak masa kanak-kanak untuk meningkatkan kualitas fisik.

Berdasarkan observasi, ditemukan permasalahan santriwan dalam hal melakukan menolak dan melayang dalam lompat jauh. Dapat dilihat pula rendahnya hasil lompatan santriwan, tidak mampu menginjak papan patok dengan tepat dan siswa gagal menyelesaikan gerakan-gerakan melompat dengan sempurna. Mulai saat melakukan gerakan awal, menolak, melayang dan mendarat. Permasalahan ini harus menjadi perhatian guru agar siswa mampu melakukan lompatan dengan baik dan benar.

Lompat jauh merupakan mata pelajaran yang wajib dilaksanakan dengan beberapa aktivitas berupa berjalan, lari, lompat, lempar dan tolak. Hal ini diberikan berdasarkan gerak yang terdapat disana cukup membutuhkan gerak sehari-hari dan juga dibawa ke cabang olahraga lain karena adanya kondisi fisik yang sangat dibutuhkan setiap manusia. Santriwan/wati malas melakukan aktivitas serta kurangnya dukungan dari guru.

Akibatnya, aktivitas anak dalam melakukan kegiatan olahraga seperti berlari, bermain kurang dan pendidikan dalam Penjas agak terbatas,

Lompat jauh adalah gerakan membawa atau melontarkan tubuh sendiri untuk mencapai jarak *horizontal* maksimal merupakan satu gerakan yang harus dilakukan sebagai suatu gerakan antara awalan, tumpuan, sikap badan diudara dan sikap badan pada saat mendarat. Setiap pelompat pasti akan berusaha dengan segala kemampuan untuk dapat melakukan tolakan sejauh mungkin.

Bentuk lintasan lari ancang-ancang atau awalan yang digunakan adalah lintasan lurus. Awalan merupakan lari dengan percepatan dari start yang berdiri sampai menolak. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut kecepatan *horizontal* yang berguna untuk membantu kekuatan pada saat menolak kedepan.

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan *horizontal* ke gerak *vertikal* yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya, si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada

langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dari kekuatan tolakan. Pada waktu lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya tarik bumi“ (*T.B/ Center of gravity*) “. Titik berat badan itu terletak kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Pendaratan adalah termasuk bagian dari lompat jauh sebagai fase utama. Setelah kedua kaki pelompat mendarat (fase akhir) maka pelompat harus menjaga keseimbangan tubuh sekaligus mendorong tubuh ke depan agar tidak mengurangi pengukuran jarak lompatan.

Daya ledak merupakan suatu unsur-unsur komponem kondisi fisik yaitu komponem biomotorik manusia. Yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai, Syafruddin (2011:72) mendefinisikan daya ledak adalah sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Syafruddin (1992:63) mengatakan bahwa koordinasi berfungsi untuk (1) Efisiensi dan efektifnya tenaga, (2) menghindari cedera, (3) berlatih menguasai teknik akan lebih cepat, (4) melaksanakan teknik lebih cepat, (5) kesiapan mental.

Latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Prinsip-prinsip latihan koordinasi Syafruddin (2011:175) menjelaskan bahwa:

- 1) Pelajari koordinasi gerakan yang baru dan beraneka ragam dengan tujuan menguasai keterampilan-keterampilan gerakan yang kompleks.
- 2) Pelajari keterampilan – keterampilan gerakan yang baru secara bervariasi. Gerakan-gerakan yang otomatisasi sebaiknya dikonfrontasi karena gerakan tersebut menghambat pengembangan koordinasi.
- 3) Latihan-latihan untuk mengembangkan koordinasi harus menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dengan arti koordinasi matorik.
- 4) Pengembangan koordinasi yang lebih baik adalah pada anak usia anak-anak dan remaja yang merupakan dasar untuk mempelajari keterampilan-

keterampilan yang baru dan kompleks.

Mata dan kaki adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai alat penglihatan kaki berfungsi sebagai alat gerak bagian bawah. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerja sama dengan mencapai tujuan gerak sebab keduanya dihubungkan oleh persyarafan.

Dalam melakukan gerakan lompat jauh perlu didukung dengan kelentukan atau kelenturan otot sehingga akan menambah awalan dari kelenturan tersebut. Sehingga menambah jauhnya lompatan si pelompat (atlet) kelenturan yang dimiliki oleh seseorang tidak semua sama.

Koordinasi mata-kaki adalah menggabungkan sistem syaraf yang berpindah antara mata sebagai pemegang fungsi yang dilakukan suatu gerakan tertentu. Penggabungan sistem syaraf gerak tersebut diarah menjadi suatu pola gerak yang efisien. Gerakan efisien dalam olahraga, sering diwujudkan dalam bentuk gerakan yang efisien dan efektif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gerak yang efisien dan efektif maka dibutuhkan koordinasi agar bertambah jauh jarak lompatan.

Orang yang mempunyai kelenturan yang baik serta kuat dapat melakukan lentingan yang baik yang sangat diperlukan bagi seorang pelompat jauh. Adapun faktor yang tidak dipisahkan adalah koordinasi mata-kaki, seorang pelompat jauh sangat memerlukan koordinasi mata-kaki yang bagus. Semakin bagus koordinasi mata-kaki maka lama melayang di udara dan tepat sasaran pada titik tolakan semakin jauh lompatan. Berdasarkan uraian diatas dan penjelasan tersebut. Maka diduga ada kontribusi antara daya ledak otot tungkai, koordinasi Mata-kaki terhadap kemampuan lompat jauh.

Hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Iqra' Barung-Barung Balantai Kab. Pesisir Selatan
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Iqra' Barung-Barung balantai Kab. Pesisir Selatan
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Iqra'

Barung-Barung Balantai Kab. Pesisir Selatan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun variabel yang menghubungkan dengan penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X_1), (X_2), koordinasi mata-kaki (Sedangkan variabel terikatnya yaitu, lompat jauh (Y) Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei dan analisis data. Pengambilan data diambil dari pengukuran tes daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan tes lompat jauh. Untuk mempersingkat waktu tes dan pengukuran terutama pada tes lompat jauh, dimana sampel 63 orang tersebut dijadikan menjadi 30 orang santri, sehingga tidak memakan waktu terlalu lama. Untuk mudahnya pelaksanaan dan agar dapat mengawasi anak coba dengan baik maka dalam pelaksanaan penelitian ini anak coba dibagi menjadi 10 kelompok, masing-masing berjumlah 3 anak coba. Pembagian kelompok menggunakan nomor urut/absen, jadi anak mencoba

berlari 1 kelompok 3 siswa, sehingga dibutuhkan 10 kali *star*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (X_1), memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa, dimana hasil analisis korelasi antara dengan kemampuan lompat jauh (Y) diperoleh $r_{hitung} 0.608 > r_{tabel} 0.361$, artinya terdapat hubungan antara kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Pondok Pesantren Iqra'. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa dilakukan uji t. Untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut lihat tabel dibawah ini. secara empiris. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan togok, koordinasi mata-kaki, secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan togok, koordinasi mata-kaki, secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Pondok Pesantren Iqra' dilakukan uji F. Untuk lebih jelasnya hasil

rangkuman uji F tersebut lihat tabel dibawah ini.

No	Variabel	N	D_{hit}	D_{tab}	P	Ket
1	Daya Ledak Otot Tungkai	30	1.12	11	0.16	Normal
2	Koordinasi Mata-kaki	30	0.77		0.6	Normal
3	Kemampuan Lompat Jauh	30	0.85		0.47	Normal

Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, perlu ditingkatkan latihan daya ledak otot tungkai, latihan kelentukan togok dan latihan koordinasi mata-kaki secara terprogram dan kontiniu, selain itu santriwan lebih rajin berlatih, baik latihan kondisi fisik maupun teknik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan

lompat jauh santriwan MTs Pondok Pesantren Iqra' sebesar 41.22%.

Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh santriwan MTs Pondok Pesantren Iqra' *start* sebesar 21.07%.2. Daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh jauh santriwan MTs Pondok Pesantren Iqra' sebesar 49.56%.

Daftar Pustaka

- Syarifuddin,Aip dan Woeryanto, 1979 Dasar-Dasar Atletik dan Pengetahuan Perlombaan. Jakarta: CV. Baru
- Syafrifudin. (1992). *Atletik.* Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.