

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Atletik

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan sebuah proses yang harus dilalui oleh setiap manusia di dunia ini. Dengan pendidikan, setiap individu akan mendapatkan pengetahuan baru sehingga individu yang tidak tahu akan menjadi tahu, tidak bisa akan menjadi bisa. Pendidikan juga merupakan sebuah kebutuhan untuk setiap individunya, sebagai suatu acuan atau landasan diri untuk mempersiapkan dirinya dalam kehidupan di masa yang akan datang, tidak terkecuali pada pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan kehidupan dan aktivitas sehari-hari yang mana pendidikan jasmani mampu memberikan sebuah pengalaman bagi setiap individu yang mempelajari dan melakukannya. Pendidikan jasmani juga mampu membentuk dan membina kepribadian bagi setiap individunya karena pembelajaran pendidikan jasmani mampu memperlihatkan atau memunculkan watak asli dari setiap individunya. Hal ini selaras dengan pendapat Rosdiani (2013, hlm. 89) yang mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah program pendidikan yang wajib bagi peserta didik untuk membina kepribadian warga negara peserta didik menjadi manusia seutuhnya melalui pembinaan nilai-nilai untuk mencapai pikiran, perasaan dan tindakan secara sempurna.” Menurut Lutan (2001, hlm. 14) “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.” Selanjutnya menurut Suherman (2009, hlm. 5) Pendidikan jasmani adalah

Pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *physical education is education of and through movement*. Terdapat tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (*education*), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa 2) melalui dan tentang (*through and of*), sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratan hubungan yang dinyatakan berhubungan langsung dan tidak langsung dan 3) gerak (*movement*), merupakan bahan kajian sebagaimana tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan beberapa unsur gerak, unsur jasmani dan unsur pendidikan yang direncanakan secara tersusun dan sistematis guna mencapai tujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada setiap individu siswa.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, maksud dari pendidikan keseluruhan ialah pendidikan jasmani mencakup beberapa aspek yang memang untuk memunculkan kemampuan berpikir siswa, kemampuan aktivitas siswa dan mengembangkan pengetahuan siswa. Sama halnya dengan mata pelajaran lain, pendidikan jasmani harus memiliki kedudukan yang sama karena tujuan pendidikan jasmani tujuan yang keseluruhan, juga untuk menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat. Menurut Husdarta (2009, hlm. 9) tentang tujuan pendidikan jasmani adalah “Apakah sebenarnya tujuan pendidikan jasmani? Menjawab pertanyaan demikian, banyak guru yang masih berbeda pendapat”. Ada yang menjawab bahwa tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Maksudnya adalah melalui aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani keterampilan siswa dalam berolahraga misalnya kebugaran jasmani akan meningkat dan berkembang. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Paturusi (2012, hlm. 13) pengklasifikasian pendidikan jasmani ialah sebagai berikut.

- a. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan emosional.
- b. mengembangkan percaya diri dan kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi siswa dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
- e. berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial, yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang

- f. menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan percaya diri, aktivitas jasmani dan keterampilan peserta didik dalam rangka memperoleh derajat kebugaran jasmani dan mengembangkan nilai-nilai sosial pribadi melalui partisipasi aktivitas jasmani di dunia pendidikan.

3. Konsep Pendidikan Jasmani

Setiap mata pelajaran di sekolah dasar tentunya memiliki konsep, tidak terkecuali pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Konsep pendidikan jasmani tentunya sudah terprogram dalam kurikulum yang berlaku. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sebuah proses pendidikan, hal ini selaras dengan pendapat Rosdiani (2012, hlm. 25) yang mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal penting”. Dalam artian mempelajari hal-hal penting yaitu dari yang sederhana hingga yang sukar. Konsep yang paling nyata dalam pendidikan jasmani menyumbangkan pengembangan keterampilan (psikomotor) pada siswa, dari pengembangan psikomotor otomatis akan mengembangkan pengetahuan dan sikap karakteristik siswa.

4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang terstruktur, sama halnya dengan mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam meningkatkan dan mengembangkan aktivitas belajar siswa. Mengenai ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut. (a) permainan dan olahraga, (b) aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, (c) aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, (d) aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, (e) aktivitas air, (f) pendidikan luar kelas dan (g) pendidikan kesehatan. Selanjutnya tentang ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Rukmana, dkk (2009) ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek dalam kurikulum yang tersebar mulai dari kelas satu sampai kelas enam, yaitu:

- a. Pendidikan jasmani
Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktivitas siswa secara organik *neomuscular*, intelektual, dan emosional.
- b. Pendidikan olahraga
Gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga.
- c. Pendidikan kesehatan
Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5. Sejarah Atletik

Atletik merupakan olahraga yang cukup tua usianya, gerak dasar yang ada pada atletik tidak disadari sudah dilakukan pada manusia zaman purba dalam melakukan aktivitasnya. Seperti halnya dalam melakukan perburuan, mencari makanan dan mempertahankan dirinya, gerak yang dilakukan biasanya berlari, melempar, memanjat dan melompat. Hal ini selaras dengan pendapat Hendrayana (2007, hlm. 4) “Sejarah dunia mencatat bahwa atletik sebagai salahsatu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai unik, telah mampu melahirkan manusia yang mampu bertahan hidup”.

Sejarah pembentukan badan yang menaungi atletik juga sangat panjang, dimulai pada pembentukan badan di setiap negara hingga pembentukan badan yang menaungi atletik secara internasional. Adapun badan yang menaungi atletik secara internasional ialah IAAF yang dibentuk pada tahun 1912. Menurut Aminudin (2010, hlm. 4) “IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia *outdoor* di tahun 1983”. Perkumpulan atletik pertama kali di Indonesia didirikan pada tanggal 3 September 1950, tepatnya di Kota Semarang. Sekarang ini perkumpulan tersebut bernama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat simpulkan tentang sejarah atletik, atletik sudah ada sejak dulu kala, dan atletik merupakan cabang olahraga pertama yang ada di dunia, dan gerak dasar yang ada di dalam atletik merupakan gerak ketangkasan manusia yang ada sejak lahir. Serta pembentukan organisasi atletik di bentuk oleh internasional sudah sejak tahun 1912 yang di sebut IAAF.

6. Pengertian atletik

Aletik merupakan olahraga yang banyak digemari oleh sebagian masyarakat di Indonesia, karena dasar olahraga atletik sudah dimiliki oleh setiap individu

sejak lahir, mulai dari gerak dan jalan. Sejalan dengan perkembangan zaman yang semakin modern atletik di Indonesia juga sudah banyak mengalami perubahan. Hal itu terlihat dari alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan atletik. Dahulu di sekolah-sekolah melakukan kegiatan atletik dengan alat yang masih sederhana, namun sekarang sudah banyak alat-alat yang makin diperbaharui menjadi lebih bagus yang digunakan untuk melakukan kegiatan atletik pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Penyampaian pengertian atletik biasanya disampaikan dengan beragam, ada yang menggunakan gambar sederhana dan ada juga yang menggunakan media baju kertas. Penyampaian menggunakan media dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman siswa, adapun tentang pengertian atletik menurut Saputra (2001, hlm. 1) “Atletik berasal dari kata *athlon* dan *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna, perlombaan, pertandingan, pergulatan dan perjuangan”. Selanjutnya menurut Hendrayana (2007, hlm. 3) bahwa “Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa atletik itu berasal dari kata Yunani, yang merupakan sebuah olahraga yang dipertandingkan, dan diperjuangkan.

7. Nomor-nomor Atletik

Atletik merupakan olahraga yang kini terdapat dalam kurikulum pendidikan yang di dalamnya terdapat sebuah materi atletik yang harus disampaikan kepada peserta didik, materi tersebut terdapat pada pendidikan jasmani. Atletik tidak hanya menjadi sebuah pendidikan yang diberikan kepada peserta didik saja namun atletik merupakan sebuah cabang olahraga yang menjadi sebuah olahraga prestasi.

Banyak atlet-atlet pada cabang atletik tersebut dari sebuah perlombaan yang diadakan dalam tingkat pendidikan, nasional, perlombaan-perlombaan dan sebuah *event-event* besar seperti olimpiade. “Olahraga atletik memiliki nomor-nomor yang diperlombakan” (Bahagia, dkk, 2000, hlm. 9). Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu:

- a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km.
- b. Nomor lari, yang terdiri dari:

- 1) Lari jarak pendek (sprint): 100, 200, 400 meter.
 - 2) Lari jarak menengah (middle distance): 800, 1500 m.
 - 3) Lari jarak jauh (long distance): 3000, 5000, 10.000 meter.
 - 4) Lari marathon: 42. 195 km.
 - 5) Lari khusus: Lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000 m.
 - 6) Lari estafet: 4 x 100 m, dan 4 x 400 m.
- c. Nomor lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah.
- d. Nomor lempar: lempar lembing, cakram, martil dan tolak peluru.

Selanjutnya Menurut Muhtar (2009, hlm. 6) “Nomor-nomor atletik dibagi menjadi tiga yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar”. Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang atletik yaitu terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar yang memiliki karakteristik atau kategori dalam masing-masing nomor-nomor tersebut, yang mana kategori dalam cabang atletik sudah diperlombakan sejak pertama kali atletik diperkenalkan, dan ada juga kategori yang diperkenalkan pada saat atletik dalam masa perkembangan.

8. Lompat Tinggi

Menurut Muhtar & Irawati (2009, hlm. 86)

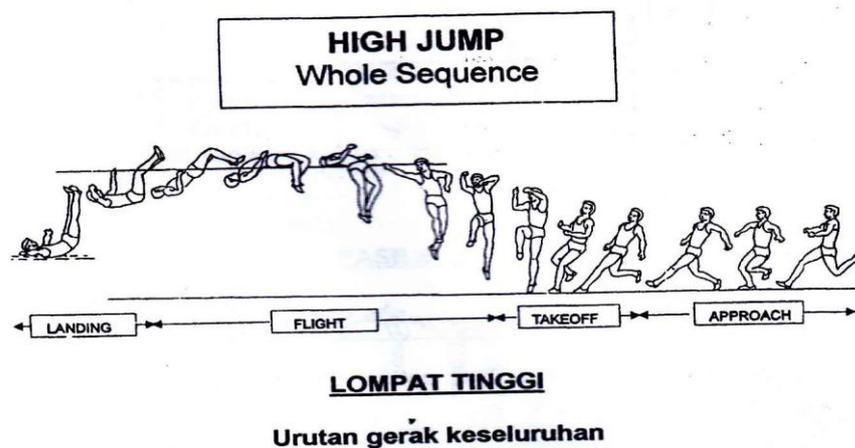
Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat keatas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian yaitu tahapan-tahapan lompat tinggi dan hubungannya dengan kondisi dan kemampuan fisik dasar siswa, karena itu peneliti memaparkan teknik lompat tinggi gaya *straddle* dan hubungannya yang dimiliki siswa terkait kondisi dan kemampuan fisik dasar. Lompat tinggi memiliki tahapan-tahapan pada saat pelaksanaannya karena untuk menghasilkan hasil kemampuan lompatan yang baik dan benar dibutuhkan penguasaan teknik-teknik yang ada pada lompat tinggi gaya *straddle*. Tujuan dari penguasaan teknik lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.

Adapun tahapan atau fase-fase teknik lompat tinggi gaya *straddle* yang dikemukakan oleh Aminudin (2010, hlm. 23) ialah “(1) awalan, (2) tolakan, (3)

sikap badan di atas mistar dan (4) sikap mendarat.” Lompat tinggi memiliki beberapa gaya dalam melakukannya, menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 79) “Beberapa gaya dalam lompat tinggi adalah: Gaya guling perut (gaya *straddle*); gaya guling sisi (*western rool*); dan gaya punggung (*flop*). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti simpulkan bahwa terdapat beberapa macam gaya dalam lompat tinggi yang dapat dilakukan oleh pelompat. Masing-masing gaya memiliki tingkat kesulitan dan kemudahan yang berbeda-beda.

Mengingat kondisi di lapangan yang berbeda, juga penguasaan teknik yang dimiliki tiap individu yang berbeda pula, namun lompat tinggi masih dapat dilakukan secara maksimal manakala dilatih dari kondisi dan kemampuan fisik dasar. Selain diberikan kondisi dan kemampuan fisik dasar tersebut, hasil yang maksimal dapat dengan mudah tercapai bila sarana dan prasarana juga menunjang. Untuk lebih jelasnya penulis uraikan sebagai berikut.



Gambar 2.1
Teknik Lompat Tinggi (Sidik, dkk 2008, hlm. 75)

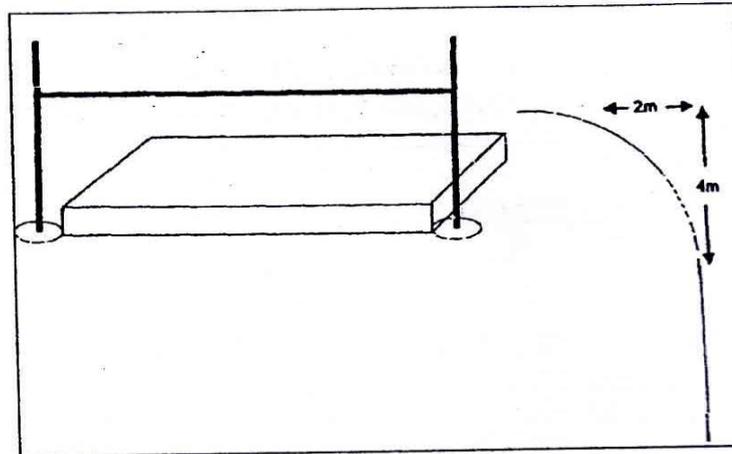
a. Fase awalan

Dalam fase awalan, ada beberapa karakteristik teknik dalam melakukannya guna menghasilkan suatu awalan yang baik, karakteristik pada fase awalan menurut Sidik, dkk (2008, hlm. 76) bahwa.

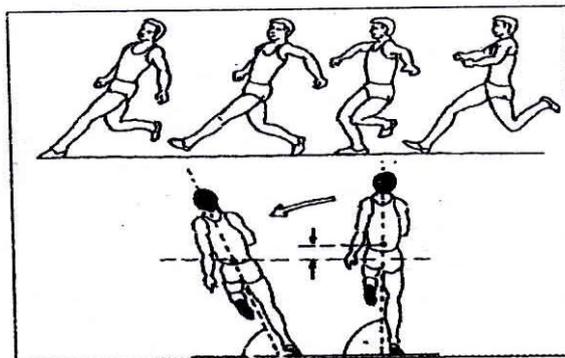
Karakteristik Teknik

- 1) Lari awalan bentuk huruf 'J', permulaan lurus (3-6 langkah), kemudian melengkung (4-5 langkah)
- 2) Kaki tumpu pada langkah pertama adalah pada bola kaki.

- 3) Kecondongan badan ke depan sedang-sedang saja untuk langkah pertama.



Gambar 2.2
Teknik huruf 'J' (Sidik, dkk. 2008, hlm. 76)



Gambar 2.3
Teknik Awalan (Sidik, dkk. 2008, hlm. 76)

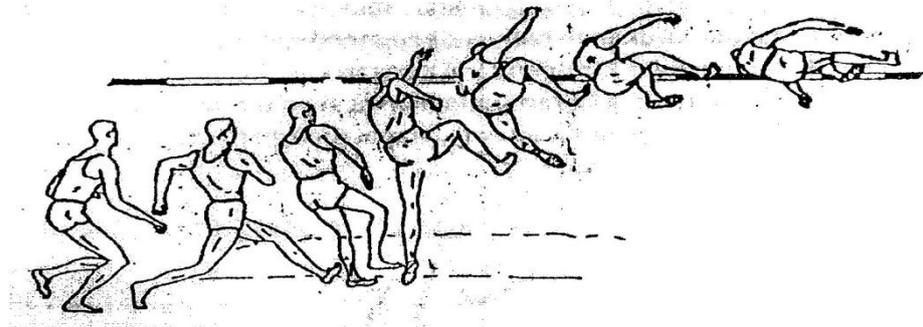
b. Tolakan

Fase tolakan memiliki karakteristik teknik dalam melakukannya guna menghasilkan suatu lompatan yang baik, karakteristik teknik saat tolakan menurut Sidik (2008, hlm. 77) bahwa

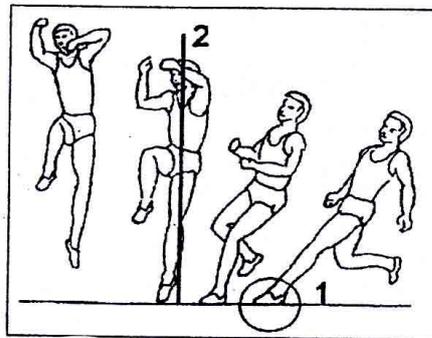
Karakteristik Teknik

- 1) Frekuensi langkah ditingkatkan terus menerus.
- 2) Badan condong ke dalam, sudutnya tergantung pada kecepatan awalan.
- 3) Condong badan ke depan di kurangi dan badan ditegakkan.

- 4) Titik pusat massa diturunkan secukupnya pada langkah kedua dan terakhir.
- 5) Dorongan aktif dari kaki kanan pada langkah kedua dari terakhir



Gambar 2.4
Teknik Tolakan (Muhtar, dkk. 2008, hlm. 34)



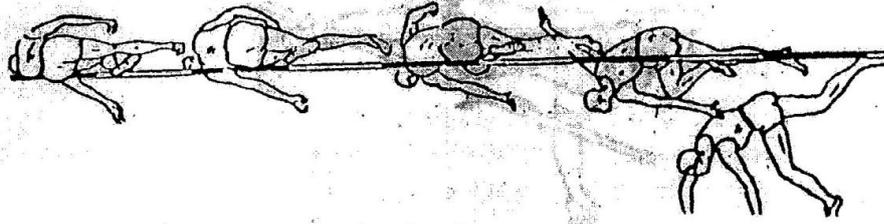
Gambar 2.5
Teknik (Sidik, dkk. 2008, hlm. 78)

c. Melayang

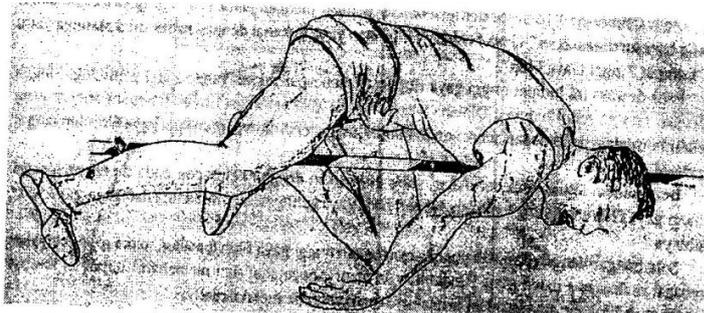
Dalam fase melayang, ada beberapa karakteristik teknik dan cara melakukannya saat di udara berdasarkan jenis atau gaya yang digunakan dalam melakukannya, karakteristik pada fase melayang teknik duduk luncur (*Sail*) yang merupakan teknik yang cocok bagi para pemula, menurut Sidik (2008, hlm. 78) bahwa

Karakteristik Teknik

- 1) Posisi bertolak dipertahankan pada saat badan memperoleh ketinggian (1).
- 2) Lengan depan meraih ke atas, menyilang dan melewati mistar.
- 3) Pinggang diangkat melewati mistar dengan melengkungkan punggung dan menurunkan tungkai dan kepala.
- 4) Lutut diregangkan untuk memungkinkan badan lebih melengkung ke belakang.



Gambar 2.6
Teknik Melayang (Muhtar, dkk. 2009, hlm. 34)



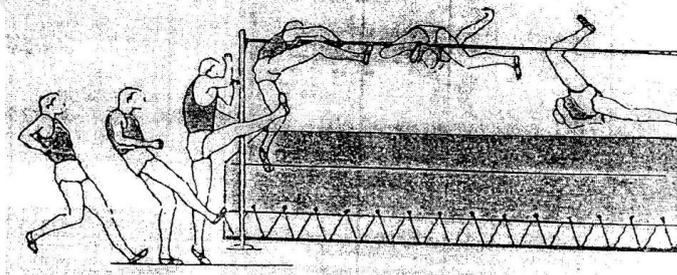
Gambar 2.7
Sikap Badan di Udara (Muhtar, dkk. 2009, hlm. 34)

d. Mendarat

Fase mendarat merupakan fase akhir dalam melakukan lompat tinggi, dalam fase ini memiliki karakteristik teknik dalam melakukannya, karakteristik pada fase mendarat menurut Sidik (2008, hlm. 78) bahwa

Karakteristik Teknik

- 1) Kepala ditarik ke dada.
- 2) Mendarat pada bahu dan punggung.
- 3) Lutut dipisahkan untuk pendaratan.



Gambar 2.8
Teknik Mendarat (Muhtar, dkk. 2009, hlm. 39)

Berdasarkan kutipan di atas, tentang teknik-teknik dalam melakukan lompat tinggi mulai dari fase awalan, fase bertolak, fase melayang, dan fase mendarat

dilakukan secara berurutan dan tidak terpisahkan. Kemampuan seorang atlet atau seorang siswa dalam penguasaan teknik dasar lompat tinggi merupakan hal yang sangat penting yang harus diperhatikan mengingat penguasaan teknik dapat berpengaruh terhadap hasil lompatan lompat tinggi yang dilakukan agar dapat lebih maksimal dan dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang akan terjadi. Berdasarkan fase-fase teknik yang telah dipaparkan di atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup rumit, oleh karena itu siswa atau atlet perlu memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi kegagalan dalam melakukan fase-fase tersebut yang dapat mempengaruhi hasil lompatan dan menghindari resiko cedera. Hal-hal yang harus diperhatikan siswa atau atlet dalam melakukan teknik tersebut menurut Muhtar, dkk. (2009, hlm. 92) yaitu:

- a) memperpendek langkah akhir
- b) badan condong ke depan
- c) pengangkatan tak penuh dari kaki ayun.
- d) kaki penolak yang bengkok pada saat take off
- e) kaki penolak naik tanpa dibengkokkan
- f) badan dilengkungkan kebelakang diatas mistar
- g) memutar badan pada samping kanan yang semestinya pada bagian perut
- h) rotasi tak cukup dari pinggang pada waktu di atas.

Berdasarkan pendapat diatas, bahwa fase-fase teknik dalam melakukan lompat tinggi sangatlah kompleks, oleh karena itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi performa siswa atau atlet dalam melakukan lompat tinggi, selain dari penguasaan teknik, faktor tersebut yaitu latihan kondisi fisik yang dimana kondisi fisik sangat berperan penting untuk meningkatkan tingkat kebugaran atau meningkatkan kesegaran jasmani setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini selaras dengan pendapat Safari (2012, hlm. 11) mengemukakan bahwa “latihan secara sederhana dapat dirumuskan segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Hal yang harus dilatih untuk kondisi fisik selanjutnya menurut Safari (2012, hlm. 12) ialah.

- a) daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah
- b) kelentukan persendian
- c) kekuatan
- d) daya tahan otot.
- e) kecepatan.

- f) Agilitas
- g) *power*

Berdasarkan kutipan di atas, penulis simpulkan bahwa kondisi fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki seorang siswa atau atlet selain dari faktor penguasaan teknik. Kondisi fisik dapat mempengaruhi performa siswa atau atlet dalam melakukan lompatan pada lompat tinggi. Kondisi fisik tergantung pada penguasaan pembelajaran siswa yang diajarkan oleh gurunya. Seperti halnya dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti salah satu kondisi fisik secara fungsional yaitu *power*, *power* dibutuhkan dalam melakukan lompatan. Karena peneliti akan meneliti tentang hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan lompatan pada lompat tinggi.

9. Peranan dan hubungan *power* tungkai dengan hasil kemampuan lompatan lompat tinggi

Power adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting perannya dalam setiap aktivitas jasmani dan olahraga, terutama aktivitas yang membutuhkan daya ledak otot yang sangat tinggi. *Power* merupakan pengembangan dan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan. Menurut Susilawati (2009, hlm. 34)

Kekuatan elastis type/macam kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut *power*/daya. Kekuatan ini sangat diperlukan pada nomor-nomor yang eksplosive seperti dalam lari sprint, lempar, lompat, memukul, menendang dan gerakan lain yang memerlukan kecepatan.

Selanjutnya menurut Refiater (2012, hlm. 667)

Power (daya/tenaga) kemampuan mengeluarkan kekuatan/tenaga maksimal dalam waktu yang tercepat. Seseorang yang mempunyai tenaga yang besar, 1) Mempunyai kekuatan otot (*Muscular Strength*) yang besar, 2) Mempunyai kecakapan untuk memadukan kekuatan dan kecepatan, 3) Mempunyai kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan kutipan di atas, maka *power* merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dikombinasikan antara kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak yang biasanya dipakai dalam aktivitas jasmani dan olahraga yang eksplosive. Kondisi fisik *power* sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan siswa baik saat

pembelajaran, latihan, dan perlombaan, karena dalam kegiatan yang eksplosive seperti lompat.

Kekuatan *power* tungkai dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle* memang diperlukan, karena semakin kuat *power* tungkai maka menghasilkan lompatan yang tinggi, namun sebaliknya jika kekuatan *power* tungkai rendah maka hasil lompatan yang dihasilkan semakin rendah bahkan bisa menimbulkan kegagalan dan bisa mengakibatkan cedera.

Menurut Sudirman (dalam Sandiwijaya, 2014, hlm. 30) bahwa

Kalau *power* tungkai itu besar serta disertai koordinasi yang baik untuk menghimpun semua elemen ayunan secara menguntungkan, maka titik berat badan (*center of gravity*) dapat diangkat setinggi mungkin, kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka kecepatan lepas landas vertikal yang besar juga akan mengantarkan titik berat badan lebih tinggi ke atas.

Sudirman (dalam Sandiwijaya, 2014, hlm. 31) juga berpendapat bahwa '*Power* tungkai atlet yang baik akan memberikan dorongan yang lebih kuat saat atlet melakukan tolakan'. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan *power* tungkai sangat berperan dan berhubungan dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, serta menghasilkan tolakan yang maksimal jika *power* tungkai dilakukan dengan koordinasi dan kekuatan yang baik. Pada umumnya dalam lompat tinggi dengan semua gaya memerlukan *power* tungkai dengan koordinasi yang baik agar mendapatkan hasil lompatan yang tinggi dan maksimal pada saat melakukan tolakan atau *take-off*.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini dilakukan Ucok Hasian Refiater (2012), Judul: Hubungan *Power* Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi pada Mahasiswa Putra Semester dua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian yang penulis lakukan berawal dari pemikiran terhadap olahraga atletik khususnya pada nomor lompat tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya guling perut dalam nomor atletik pada mahasiswa putra semester II jurusan pendidikan keolahragaan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, populasi adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Keolahragaan semester II dengan sampel sebanyak 20 orang mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji r

(Korelasi). Hasil pengujian taraf signifikan menunjukkan harga t hitung sebesar 17075,9 dengan taraf nyata 0,01 serta $dk = n-2$, untuk uji dua pihak diperoleh harga – harga T_{tab} 8,28. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau t_{hitung} di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya guling perut mahasiswa putra semester II jurusan pendidikan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

2. Penelitian ini dilakukan Geral Lesawengen, Dj. Rumondor, Ellen B. Lomboan (2015), judul: Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Gunting Pada Siswa Putera Smk Negeri 3 Tahuna

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *power* tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya gunting pada siswa putera SMK Negeri 3 Tahuna. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *power* tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya gunting pada siswa putera SMK Negeri 3 Tahuna. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan perlakuan berupa latihan *power* tungkai yang diberikan selama delapan minggu. Populasi adalah seluruh Siswa Putra Kelas II SMK N 3 TAHUNA sebanyak 24 orang dan sampel sebanyak 24 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 12 orang kelompok eksperimen dan 12 orang pada kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data : Tes Lompat Tinggi Dalam Cabang Olahraga Atletik. Rancangan penelitian menggunakan : *randomized control groups pre-tast and post-test design*. Pengujian hipotesa menggunakan teknik statistik dengan Uji t . Hasil analisis hipotesa, diperoleh t observasi senilai 4,63 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $10 + 10 - 2 = 18$ dan taraf keyakinan $= 0,05$ adalah 2,10. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t observasi lebih besar dari t tabel. Oleh karena t observasi lebih besar dari t tabel maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 dan terima H_a . Kesimpulan penelitian : Latihan *power* tungkai yang diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gunting dalam cabang olahraga atletik pada Siswa SMK Negeri 3 Tahuna.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Agung Sulistyono (2009), judul: perbedaan pengaruh modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi, surakarta: fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, universitas sebelas maret surakarta, juni 2009.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi antara menggunakan tali dan kotak terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. (2) Perbedaan pengaruh antara *power* otot tungkai tinggi dan *power* otot tungkai rendah terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. (3) Ada tidaknya interaksi antara modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009 berjumlah 100 orang terbagi dalam lima kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel diklasifikasikan atas *power* otot tungkai tinggi, *power* otot tungkai sedang dan *power* otot tungkai rendah. Sampel yang digunakan yaitu 20 siswa dengan kategori *power* otot tungkai tinggi dan 20 siswa dengan kategori *power* otot tungkai rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan yaitu *power* otot tungkai dengan *vertical power jump test* dan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji lanjut Newman Keuls. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi antara menggunakan tali dan kotak terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. Vi Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 8.877 > F_t 4.11$. (2) Ada pengaruh perbedaan antara *power* otot tungkai tinggi dan *power* otot tungkai rendah terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas kelas X

SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_o = 13.546 > F_t 4.11$. (3) Ada interaksi antara modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 5.191$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,11$ ($F_{hit} > F_{tabel}$).

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan dimaksudkan menjadi landasan logis dan memberi arah kepada proses pengumpulan data serta proses penelitian itu sendiri. Hipotesis hendaklah membuat kajian semakin jelas arah pengujian suatu masalah. Tentang pengertian hipotesis, Sukmadinata (2010, hlm. 316) menjelaskan sebagai berikut : “Dugaan atau jawaban sementara terhadap suatu masalah yang akan dibuktikan secara statistik”.

Mengacu kutipan di atas, maka hipotesis yang diajukan penulis yaitu. *Power* tungkai memiliki hubungan yang berarti terhadap kemampuan lompatan lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

1. Hipotesis statistik:

a. $H_o : r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan lompatan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V di SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

b. $H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V di SDN Sindangheula Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.