

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI, DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2
TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**YUNI ASTRIA
NIM: 151330051**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot
Tungkai, dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat
Jauh Gaya Berjalan di Udara Peserta Didik Sekolah
Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raja
Nama : Yuni Astria
NIM : 151330051
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

Pembimbing



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Universitas Bina
Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/029212889

Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa
Universitas Bina Darma



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 26 Agustus 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI


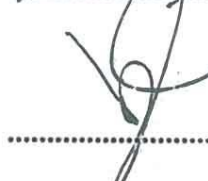

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI, DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2
TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
YUNI ASTRIA
NIM:151330051**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 26 Agustus 2019 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.		7 September 2019
2. Drs. Winoto Chandra, M.Kes., M.H., M.Kom., M.T., M.Pd.		7/9 2019
3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.		7/9 2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuni Astria
NIM : 151300051

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 26 Agustus 2019
Yang membuat Pernyataan,



Yuni Astria
NIM: 151330051

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jika tidak bisa memperbaiki, setidaknya jangan menambah kerusakan.” (Yuni Astria, 2019)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. kedua orangtuaku, bapak Yurnalis dan ibu Misroh yang telah merawat, membimbing, mendidik, dan mendoakan saya, agar bisa dengan mudah mencapai cita-cita yang indah;
2. saudara-saudaraku Sartika dan Ardi Kurniawan, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya berjalan di udara peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang peserta didik. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran lari 30 meter, *vertical jump*, pengukuran panjang tungkai, dan lompat jauh gaya berjalan di udara. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data, dilanjutkan dengan uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *correlation pearson* dan korelasi ganda. Hasil penelitian pada uji normalitas data didapatkan nilai sig. $X_1 = 0.054 > \alpha$, sig. $X_2 = 0.150 > \alpha$, sig. $X_3 = 0.054 > \alpha$, dan sig. $Y = 0.097 > \alpha$. Berdasarkan hasil uji homogenitas didapatkan sig X_1 dengan $Y = 0.634 > \alpha$, nilai sig X_2 dengan $Y = 0.072 > \alpha$, dan nilai sig X_3 dengan $Y = 0.775 > \alpha$. Korelasi *Pearson* X_1 dengan Y didapatkan nilai sig = $0.000 < \alpha$ dengan nilai $r = 0.627$, korelasi X_2 dengan Y didapatkan nilai sig = $0.002 < \alpha$ dengan nilai $r = 0.549$, dan korelasi X_3 dengan Y didapatkan nilai sig = $0.014 < \alpha$ dengan nilai $r = 0.458$. Hasil korelasi ganda X_1, X_2, X_3 dengan Y didapat nilai sig = $0,000 < \alpha$ dengan nilai $R = 0.746$.

Kata kunci: kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan lompat jauh gaya berjalan di udara.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between running speed, leg muscle explosive power and leg length with the result of long jump of walking in the air style of students of junior high school 2 Tanjung Raja. The method used in this study uses a correlation design with a total sample of 28 students. Data collection uses a test and measurement of 30 meters running, vertical jump, measurement of leg length, and long jump of walking in the air style. Data analysis techniques uses normality test, followed by homogeneity test, and hypothesis test uses Pearson correlation and multiple correlation. The results of the study on the data normality test obtained sig. X_1 value = $0.054 > \alpha$, sig. $X_2 = 0.150 > \alpha$, sig. $X_3 = 0.054 > \alpha$, and sig. $Y = 0.097 > \alpha$. Based on homogeneity test results obtained sig X_1 with $Y = 0.634 > \alpha$, sig X_2 with $Y = 0.072 > \alpha$, and sig X_3 with $Y = 0.775 > \alpha$. Pearson correlation X_1 with Y obtained sig = $0.000 < \alpha$ with value $r = 0.627$, correlation X_2 with Y obtained sig = $0.002 < \alpha$ with value $r = 0.549$, and correlation X_3 with Y obtained sig = $0.014 < \alpha$ with value $r = 0.458$. The results of multiple correlation X_1, X_2, X_3 with Y obtained sig = $0,000 < \alpha$ with $R = 0.746$.

Keywords: running speed, leg muscle explosive power, leg length, and long jump of walking in the air style

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Hubungan antara Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raja”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, semangat serta dorongan dari semua pihak baik dari segi materi maupun moril tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa sekaligus sebagai Pembimbing yang telah membimbing dengan sepenuh hati dan sabar dalam penulisan Skripsi ini;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Lenifaryati, S.Pd. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Tanjung Raja atas izin melaksanakan penelitian ini;
6. Fahrul Rozi Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atas bantuannya dalam mengumpulkan data penelitian ini;
7. peserta didik SMP Negeri 2 Tanjung Raja, khususnya kelas VIII.6 atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa semoga Allah swt memberikan imbalan atas semua bantuan yang diberikannya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya pembelajaran cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Palembang 26 Agustus 2019

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive 'Y' followed by a horizontal line extending to the right.

Yuni Astria

NIM: 151330051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Atletik	7
2. Ruang Lingkup Pembelajaran Atletik	7
3. Pengertian Lompat Jauh	9
4. Lapangan Lompat Jauh	10
5. Macam Lompat Jauh	10
6. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara	12
7. Hakikat Kecepatan	16
8. Hakikat Daya Ledak/Daya Eksposif/ <i>Power</i>	17

	Halaman
9. Hakikat Panjang Tungkai	18
B. Kajian Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	24
B. Rancangan Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	53
BAB SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR RUJUKAN	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Penilaian Standar Prestasi Lompat Jauh(Meter)	9
2. Populasi Penelitian	26
3. Nilai Tes Lari 30 Meter	29
4. Nilai Tes <i>Vertical Jump</i>	31
5. Pedoman Interpretasi Korelasi	35
6. Data Hasil Penelitian	37
7. Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter	38
8. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Lari	39
9. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	40
10. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	41
11. Hasil Pengukuran Panjang Tungkai	43
12. Distribusi Frekuensi Variabel Panjang Tungkai	44
13. Hasil Tes Lompat Jauh	45
14. Distribusi Frekuensi Variabel Lompat Jauh	46
15. Rangkuman Uji Normalitas	48
16. Rangkuman Uji Homogenitas	49
17. Korelasi Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh	50
18. Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh	51
19. Korelasi Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh	52
20. Korelasi Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Lompat Jauh	10
2. Fase Melayang Teknik Gaya Jongkok	11
3. Fase Melayang Teknik Menggantung	11
4. Fase Melayang Teknik Berjalan di Udara	12
5. Awalan Lompat Jauh	13
6. Posisi Badan Ketika Melakukan Tolakan (<i>take off</i>)	14
7. Melayang di Udara Teknik Berjalan di Udara	15
8. Posisi Tubuh Ketika Mendarat atau <i>Landing</i>	16
9. Kerangka Berpikir	21
10. Korelasi Tiga Variabel Independen dan Satu Dependen	24
11. Rancangan Penelitian	25
12. Pengukuran Lari 30 meter	28
13. Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	29
14. Pengukuran Panjang Tungkai	31
15. Pengukuran Lompat Jauh	32
16. Lokasi Sekolah	36
17. Diagram Distribusi Frekuensi Kecepatan	40
18. Diagram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	42
19. Diagram Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai	45
20. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	64
2. Izin Penelitian untuk Penulisan Skripsi	65
3. Izin Penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tanjung Raja	66
4. Formulir Permohonan Pengajuan Judul TA	67
5. Formulir Perbaikan Seminar Proposal Penelitian	68
6. Formulir Perbaikan Komprehensif	69
7. Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Komprehensif	70
8. Lembar Konsultasi	71
9. Dokumentasi Penelitian	75
10. Kriteria Penilaian Hasil Penelitian	80
11. Deskripsi Data SPSS.24	81
12. Uji Normalitas SPSS.24	82
13. Uji Homogenitas SPSS.24	83
14. Uji Korelasi <i>Pearson</i> SPSS.24	84
15. Uji Korelasi Ganda SPSS.24	85
16. <i>Plagiat Checker</i>	86
17. Riwayat Hidup	88