

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PESERTA DIDIK
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
PENUKAL ABAB LEMATANG ILIR**

SKRIPSI

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

oleh:
DEBI PIRGIWANG
NIM: 141330028



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai
Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik
Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal Abab
Lematang Ilir

Nama : Debi Pirgiwang
NIM : 141330028
Pogram Pendidikan : Pendidikan Olahraga

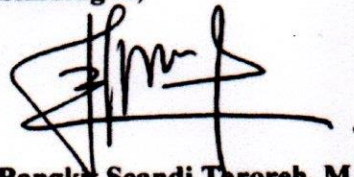
telah disetujui,

Pembimbing I,



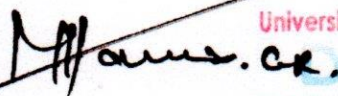
Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Pembimbing II,



Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd
NIP/NIDN: 130102368/0217038803

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

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



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

Tanggal lulus 25 Februari 2020

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

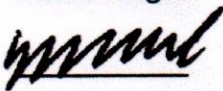

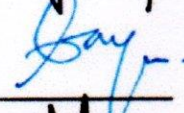
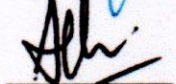
**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PESERTA DIDIK
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
PENUKAL ABAB LEMATANG ILIR**

SKRIPSI

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

**oleh:
DEBI PIRGIWANG
NIM: 141330028**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal tanggal 25 Februari 2020 dan telah
disempurnakan Berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

No.	Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1.	Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.		<u>16/3</u> 2020
2.	Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		<u>18/3</u> 2020
3.	Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.		<u>16/3</u> 2020
4.	Dr. Selvi Atesia Kesumawati, M.Pd.		<u>14/3</u> 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Debi Pirgiwang

NIM : 141330028

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

Demikian Surat Peryataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 20 Februari 2020



Debi Pirgiwang
NIM. 141330028

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Selangkah aku maju sejangkalpun tak akan mundur.
- ❖ Hiduplah layaknya hari ini engkau akan mati, maka engkau akan mengerti arti dari sebuah bersyukur.
- ❖ Belajar yang baik itu adalah belajar dari kesalahan kita sendiri, apabila kita tidak punya masalah belajarlah dari kesalahan orang lain.
- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhan-Mulah engkau berharap (Q5. Al-Insyirah, 6-8)

PERSEMBAHAN :

- ✓ Allah S.W.T. atas segala kenikmatan dan ridha-NYA serta memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ✓ Kedua Orang Tua (Ayah & Ibu), terima kasih untuk semua pengorbanan dan jerih payah kalian dalam mendidik dan membesarkan saya hingga saya berada dititik ini.
- ✓ Kedua adik terkasih (Dini Meyvia Putri & Diego Febrian) semoga kelak kalian bisa merasakan berada pada titik ini.
- ✓ Serta teman-teman seperjuangan Angkatan 2014 khususnya kelas POB. Yang akan tetap menjadi keluarga saat lulus dari universitas bina darma.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Di SMAN 3 Pali Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2019”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Olahraga, Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa Universitas Bina Darma.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM., selaku Rektor Universitas Bina Darma.
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang, sekaligus Dosen Pembimbing 1;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingannya.
5. Seluruh staf pengajar di Universitas Bina Darma yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingannya.
6. Kedua Orang tuaku yang telah memberikan semua yang aku butuhkan, terima kasih atas do'a dan dorongannya.

7. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuannya selama ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Palembang, 25 Februari 2020

Penulis

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh di SMA Negeri 3 Penukal Abab. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai pada hasil lompat jauh gaya jongkok. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas X, yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan lari 40 meter dan *horizontal jump*. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji t. Hasil analisis data diperoleh kecepatan lari memiliki hubungan yang cukup kuat dengan hasil lompat jauh dengan nilai $r_{x1.y} = 0,5609$ dan kecepatan lari memiliki kontribusi 31% terhadap hasil lompat jauh. Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh dengan nilai $r_{x2.y} = 0,643$ dan daya ledak otot tungkai menyumbang 41% untuk hasil lompat jauh. Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh dengan $r_{x1x2.y} = 0,707$ yang berarti kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh, dan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi 49% terhadap hasil lompat jauh. Disarankan bagi pelatih dan guru sekolah untuk memfasilitasi dan memberikan berbagai latihan dengan lebih baik sehingga mereka dapat meningkatkan kemampuan siswa mereka dalam olahraga lompat jauh.

Kata kunci: Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Kaki, Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between running speed and leg muscle explosive power to the long jump results at SMA Negeri 3 Penukal Abab. This type of research is a correlational study that aims to determine the relationship between running speed and leg muscle strength on the results of squat style long jump. The research sample students of class X, totaling 36 students. Data collection techniques in this study used a run and vertical jump. Analysis of the data in this study will use a correlated sample t test. The results of this study found, Running Speed 40 meter has a strong enough relationship to the results of the long jump with a value of $r_{x1.y} = 0.5609$ and running speed has a contribution of 31% to the long jump results. Leg muscle explosive power has a strong relationship with long jump results with a value of $r_{x2.y} = 0.643$ and leg muscle explosive power contributes 41% to long jump results Running speed and leg muscle explosive power have a strong relationship with long jump results with $r_{x1x2.y} = 0.707$ which means running speed and leg muscle explosive power have a strong relationship to the results of long jump, and running speed and leg muscle explosive power have a contribution of 49% to the long jump results. . It is recommended for school coaches and teachers to better facilitate and provide various exercises so that they can improve their students' abilities in long jump sports.

Keywords: Running Speed, Leg Muscle Strength, Squat-Style Long Jump

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
2. Kecepatan Lari	12
3. Pengertian Lari Cepat	14
4. Kekuatan Otot Tungkai	15
B. Kajian Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis	22
BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	25

C. Defenisi Operasional Variabel	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Tekik Analisa Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN	36
A. Deskriptif Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	37
1. Hasil Pretest <i>Power</i> Otot Tungkai	37
2. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	39
3. Hasil Lompat Jauh	40
C. Hasil Analisa Data	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Uji Hipotesis	43
a. Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh SMAN 3 Penukal	44
b. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh	44
D. Pembahasan	46
1. Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh	46
2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh	46
3. Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penelitian Hasil Tes Kecepatan Lari	28
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	29
Tabel 3.3 Bak Lompat Jauh	30
Tabel 3.4 Interpretasi Koefisiensi Korelasi Nilai r	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skor Kecepatan Lari	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Daya Ledak Otot Tungkai	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Lompat Jauh	40
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	43
Tabel 4.6 Uji Korelasi Kecepatan Lari terhadap Hasil Lompat Jauh	44
Tabel 4.7 Uji Korelasi Daya Ledak Otot terhadap Hasil Lompat Jauh	45
Tabel 4.8 Uji Korelasi Kecepatan Lari terhadap Hasil Lompat Jauh	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	22
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	24
Gambar 3.2 Lompat Sejauh-Jauhnya	27
Gambar 3.2 Bak Lompat Jauh	28
Gambar 4.1 Peta Lokasi SMA Negeri 3 Penukal	36
Gambar 4.2 Histogram Skor Tes Kecepatan Lari	38
Gambar 4.3 Histogram Skor Tes Daya Ledak Otot Tungkai	40
Gambar 4.3 Histogram Skor Tes Lompat Jauh	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Olah Data	55
2. Dokumentasi Penelitian	73
3. Lembar Konsultasi	77
4. SK Pembimbing	81
5. Surat Balasan dari Dinas Pendidikan	82
6. Surat Kalender Penelitian	83
7. Plagiat Checkers	84
8. Daftar Riwayat Hidup	87