

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

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

oleh

DERI

NIM: 141330061



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

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya
Menggantung Pada Siswa Kelas XI IPS 2 Sekolah Menengah Atas Negeri 10
Palembang

Nama : Deri

NIM : 141330061

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah disetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



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



Drs. Winoto Chandra, M.Kes, M.Pd. M.Kom, M.H. MT.
NIP/NIDN: 110110352/0209125801

**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

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

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



Universitas Bina Darma

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

Tanggal lulus 20 Februari 2020

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS XI IPS 2
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

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


oleh:
DERI
NIM: 141330061

Skripsi ini telah diujikan tanggal tanggal 20 Februari 2020 dan telah disempurnakan
Berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji

No. Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal

1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.

 20/2020


2. Drs. Winoto Chandra, M.Kes, M.Pd. M.Kom,
M.H. M.T.

 21/3 2020

3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.

 12/3 2020

4. Dr. Selvi Atesia Kesumawati, M.Pd.

 14/3 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Deri

NIM : 141330061

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 Pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 18 Februari 2020



NIM. 141330061

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Batupun akan terkikis jika ditetesi air terus menerus .”

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Ayahanda dan ibundaku yang tercinta yang telah berdoa untuk kesuksesanku tanpa henti
2. Adikku dan kakakku yang sampai saat ini selalu memberikan dukungan dan semangat

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yakni penelitian yang menyelidiki ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Sampel yang di gunakan pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 10 Palembang, kelas XI IPS 2, yang berjumlah 30 orang tahun ajaran 2019/2020. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan lari 40 meter, dan lompat jauh. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji rkorelasi. Hasil penelitian ini didapati, Ada hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang. Kecepatan lari 40 meter memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang, yang ditunjukkan dari nilai uji korelasi yakni $r = 0,827$.

Kata kunci: Kecepatan Lari 40 meter, Lompat Jauh

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between 40 meters running speed and the result of hanging long jump. This type of research is a quantitative descriptive study with a correlational approach, ie research that investigates whether there is a correlation between the independent variable and the dependent variable. The sample used in this study was high school 10 Palembang students, class XI IPS 2, totaling 30 people in the 2019/2020 school year. Data collection techniques in this study used a test run speed of 40 meters, and long jump. Analysis of the data in this study will use the correlation test. The results of this study found, there is a relationship between 40 meters running speed with the result of long jump hanging style, class XI 10 Senior High School Palembang students. Running speed of 40 meters has a very strong relationship to the results of long jump hanging style, class XI 10th High School Students Palembang, which is shown from the correlation test value of $r = 0.827$

Keywords: Run Speed 40 meters, Long Jump

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini, 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 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. Waspodu, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Drs. Winoto Chandra, M.Kes, M.Pd. M.Kom, M.H. MT, selaku pembimbing pendamping penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar di Universitas Bina Darma yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingannya.
6. Kepala SMA Negeri 10 Palembang, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian disekoalh tersebut,
7. Guru PJOK SMA Negeri 10 Palembang, atas bantuan yang telah diberikan kepada peneliti selama melakukan penelitian.
8. Kedua Orang tuaku yang telah memberikan semua yang aku butuhkan, terima kasih atas do'a dan dorongannya.

9. 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 skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Palembang, Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Hakikat Lompat Jauh	5
B. Lompat Jauh Gaya Menggantung	11
C. Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Lompat Jauh	15
D. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	19
E. Kecepatan Lari	22
1. Kecepatan Lari	22
2. Pengertian Lari Cepat	24
F. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	25
G. Kajian Penelitian Yang Relevan	26
H. Kerangka Berpikir	27

I. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Metode Pengumpulan Data	30
E. Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Deskriptif data hasil kecepatan lari 40 meter	39
2. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Menggantung	41
3. Hasil Uji Prasyarat	42
4. Uji Hipotesis	44
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu	26
Tabel 3.1 Penilaian Hasil tes Kecepatan (lari 40 m)	31
Tabel 3.2 Norma Penilaian Lompat Jauh	33
Tabel 3.3 Interpretasi Koefisiensi Korelasi (r)	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skor Tes Kecepatan Lari 40 Meter	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Tes Lompat Jauh	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	43
Tabel 4.5 Uji Korelasi Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Awalan Lompat Jauh	7
Gambar 2.2 Tolakan Lompat Jauh	8
Gambar 2.3 Melayang di Udara	9
Gambar 2.4 Mendarat	10
Gambar 2.5 Lompat Jauh Gaya Menggantung	16
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	29
Gambar 3.2 Bak Lompat Jauh	32
Gambar 4.1 Peta Lokasi SMA Negeri 10 Palembang	38
Gambar 4.2 Histogram Skor Tes Kecepatan	40
Gambar 4.3 Histogram Skor Tes Lompat Jauh	42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Keterangan Penelitian
2. Kalender Penelitian
3. Lembar Persetujuan Ujian Proposal
4. Lembar Konsultasi
5. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
6. Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif
7. Hasil Olah Data
8. *Plagiat Checkher*
9. Daftar Riwayat Hidup