

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN  
HASIL LOMPAT TINGGI SISWA PUTRA KELAS VIII  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI I  
PEMULUTAN BARAT**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**YANSEN ARYANDI  
NIM: 10133110**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Power* Otot Tungkai Dab Berat Badan  
Dengan Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas VIII  
Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan  
Barat

Nama Mahasiswa : Yansen Aryandi

NIM : 10133110

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,

### Pembimbing I.



Dewi Septaliza, M.Pd.

NIP/NIDN: 130209370/1206118802

### Pembimbing II



Muslimin, M.Pd.

NIP/NIDN: 140102400/0218038801

Pelaksana Tugas,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

Dekan,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Muslimin, M.Pd.

NIP/NIDN: 140102400/0218038801

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.

NIP/NIDN: 1101103324/001912400

Tanggal lulus 13 Februari 2016

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN BERAT BADAN DENGAN  
HASIL LOMPAT TINGGI SISWA PUTRA KELAS VIII  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1  
PEMULUTAN BARAT**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**VANSEN ARYANDI**

**NIM: 10133110**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 13 Februari 2016 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

**Komisi Penguji**

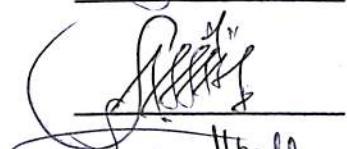
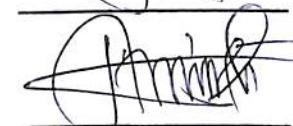
**1. Dewi Septaliza, M.Pd.**

**2. Muslim, M.Pd.**

**3. Selvy Melianty, M.Pd.**

**4. I Bagus Endrawan, M.Pd.**

**Tanda tangan**



**Tanggal**

17 Januari 2017

17 Januari 2017

17 Januari 2017

18 Januari 2017

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yansen Aryandi

NIM : 10133110

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas Bina Darma atau di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan 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 memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

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

Palembang 13 Februari 2016

Yang membuat Pernyataan,



Yansen Aryandi

NIM: 10133110

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### *Motto*

“Kebahagian sejati adalah dimana kita dapat membuat orang-orang yang kita sayangi dan orang-orang disekitar kita bahagia.” (Yansen Aryandi)

### Persembahan

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah swt. penulisan Skripsi ini dapat saya selesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahandaku Amri A.Kadir dan ibundaku Hayani tercinta yang dengan penuh kesabaran dan kasih sayang mendukung secara material dan moril sehingga penulisan Skripsi ini selesai;
2. saudaraku tersayang Aryan Saputra, Marta Sapriansyah, dan Jhoni Franata yang telah memberikan semangat dan motivasi sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan.

## **ABSTRAK**

Masalah penelitian ini adalah hubungan *power* otot tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas VIII di SMP Negeri I Pemulutan Barat. Tujuan penelitian ini adalah melihat adakah hubungan *power* otot tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat tinggi siswa putra kelas VIII di SMP Negeri I Pemulutan Barat dan melihat bagaimana kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas VIII di SMP Negeri I Pemulutan Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi ganda. Populasi berjumlah 358 orang. Sampel penelitian berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *power* otot tungkai, tes berat badan dan tes lompat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, variabel *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat tinggi siswa SMP Negeri I Pemulutan Barat dengan nilai  $r$  hitung 0,82 variabel berat badan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat tinggi siswa SMP Negeri I Pemulutan Barat dengan nilai  $r$  hitung 0,96, variabel *power* otot tungkai memberikan hubungan terhadap berat badan siswa SMP Negeri I Pemulutan Barat dengan  $r$  hitung 0,83, dan hubungan variabel *power* otot tungkai dan berat badan terhadap kemampuan lompat tinggi siswa SMP Negeri I Pemulutan Barat dengan nilai signifikan  $f$  hitung 0,96. Jadi, diperlukan peningkatan *power* otot tungkai dan berat badan guna menyempurnakan kemampuan lompat tinggi SMP Negeri I Pemulutan Barat.

Kata kunci: *power* otot tungkai, berat badan, lompat tinggi

## *ABSTRACT*

*The research problem is the relationship power leg muscle and weight to the results of the high jump male student in class VIII Junior High School Number I Pemulutan Barat. The purpose of this study is to see there a relationship limb muscle power and weight to the results of the hight jump male student in class VIII Junior High School Number I Pemulutan Barat and see how the boy high jump ability class VIII Junior High School Number I Pemulutan Barat. The method used is double correlation method. A population of 358 people. These samples included 23 people. Data collection techniques using leg muscle power tests, test weight and high jump test. The results showed that, variable limb muscle power contributes to the high jump ability students of Junior High School Number I Pemulutan Barat with the calculated value of 0.82, weight variables contribute to the high jump ability students of Junior High School Number I Pemulutan Barat with the calculated value of 0.96, variabel power leg muscles give weight to the relationship students of Junior High School Number I Pemulutan Barat with count of 0.83, and relationship variabel limb muscle power and body weight of the high jump ability student of Junior High School Number I Pemulutan Barat with a count signifiacan of 0.96. thus, the required increase in leg muscel power and weight in order to improve the ability of the student's high jump Junior High School Number I Pemulutan Barat.*

*Keyword:* *limb muscle power, weight, high jump*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan atas izin Nya pula penulis berhasil menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Skripsi ini berjudul: “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Pemulutan Barat.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Bina Darma.

Pada saat penulisan ini, penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Ir. H. Bochari Rachman, M.Sc. Rektor Universitas Bina Darma;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIP, Universitas Bina Darma;
3. Dewi Septaliza, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing 1, FKIP, Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberi bimbingan dan dorongan dalam penulisan Skripsi ini;
4. Muslimin, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberi banyak waktu dan senantiasa memberikan bimbingan dalam penulisan Skripsi ini;
5. teman-temanku Zulpatli, Siska, Hasbia, dan Ferdian yang telah memberikan semangat dan motivasi sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
6. rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma seperjuangan yang telah setia memberikan berbagai macam masukan dan bantuan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
7. Hamzah, S.Ag. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Pemulutan Barat yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian;
8. Andre, S.Pd. guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) yang telah membantu dalam pengumpulan data;

9. siswa SMP Negeri 1 Pemulutan Barat, khususnya siswa putra kelas VIII, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
10. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan untuk menempuh kuliah di Lembaga ini.

Kepada Allah swt. jualah penulis kembalikan semuanya. Semoga amal baik yang telah dicurahkan mendapatkan imbalan yang berlipat ganda dari Allah swt. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, terutama pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes.

Palembang 13 Februari 2016

Penulis,



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Yansen Aryandi".

Yansen Aryandi

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6

### BAB II LANDASAN TEORI

2.1. Deskripsi Teoritik .....	6
2.1.1 <i>Power</i> Otot Tungkai .....	6
2.1.2 Berat Badan .....	7
2.1.3 Sejarah Atletik .....	8
2.1.4 Teknik Dasar Lompat Tinggi .....	11
2.2 Kajian Yang Relevan .....	19
2.3 Kerangka Berpikir .....	21

2.4 Hipotesis .....	22
---------------------	----

### BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Peneliti .....	23
3.1.1 Jenis Penelitian .....	23
3.1.2 Rancangan Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian .....	24
3.3 PopulasidanSampel.....	24
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 SampelPenelitian.....	25
3.4 Tempat Peneltian .....	25
3.5 Teknik dan Alat Pengumpilan Data .....	25
3.5.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	26
3.5.2 Instrumen Penelitian .....	26
3.6 Tekhnik Analisis Data .....	29
3.6.1 Uji Hipotesis .....	29

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	31
4.1.2 Deskripsi Data <i>Power Otot Tungkai</i> .....	32
4.1.3 Deskripsi Data Berat Badan .....	33
4.1.4 Deskripsi Data Lompat Tinggi .....	34
4.1.5 Pengolahan Data .....	35

Halaman

4.1.5.1 Variabel X <sub>1</sub> terhadap Y .....	35
4.1.5.2 Variabel X <sub>2</sub> terhadap Y .....	36
4.1.5.3 Variabel X <sub>1</sub> terhadap X <sub>2</sub> .....	38
4.2 Pembahasan .....	41

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	45
5.2 Saran .....	46

**DAFTAR PUSTAKA .....** 47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Populasi Penelitian .....	20
Tabel 2 Sampel Penelitian .....	21
Tabel 3 Norma Penelitian <i>Vertical Jump</i> .....	23
Tabel 4 Distribusi Data <i>Power Otot Tungkai</i> .....	28
Tabel 5 Distribusi Data Berat Badan .....	29
Tabel 6 Distribusi Data Lompat Tinggi.....	30
Tabel 7 Nilai X <sub>1</sub> terhadap Y .....	31
Tabel 8 Nilai X <sub>2</sub> terhadap Y .....	32
Tabel 9 Nilai X <sub>1</sub> terhadap X <sub>2</sub> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Lapangan Atletik .....	6
Gambar2.Lompat Tinggi Gaya <i>Fosbury Flop</i> .....	9
Gambar 3. Lompat Tinggi Gaya Gunting .....	11
Gambar 4. Lompat Tinggi Gaya Gunting Sisi .....	11
Gambar 5 Lompat Tinggi Gaya Straddle .....	12
Gambar 6 Palang Lompatan .....	13
Gambar 7 Kerangka Berpikir .....	17
Gambar 8 Bak Pasir .....	23
Gambar 9 Alat Timbang .....	24
Gambar 10 Peta Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat ...	27
Gambar 11 Peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemulutan Barat	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian .....	47
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Tes .....	50
Lampiran 3. Formulir Permohonan Judul TA/ Skripsi .....	53
Lampiran 4. Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar .....	54
Lampiran 5. Formulir Perbaikan Seminar Proposal .....	55
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian .....	56
Lampiran 7. Surat Keterangan Dinas Pendidikan Ogan Ilir .....	57
Lampiran 8. Surat Keputusan Bimbingan Universitas .....	58
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup .....	59