

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN *SIT UP*
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG**

PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1

LEMBAK KABUPATEN MUARA ENIM

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Oleh:

SUKAHIR

11133095



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan *Sit Up* Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Lembak, Kabupaten Muara Enim

Nama : SUKAHIR

Nim : 11133095

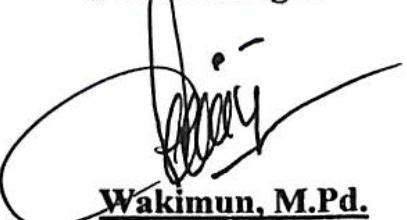
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui

Pembimbing I


Ayu Puspita Indah Sari, M.Pd.
NIP/NIDN: 110109327/02100982

Pembimbing II


Wakimun, M.Pd.

Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga


Dewi Septaliza, M.Pd.
NIP/NIDN: 130209370/0223098802

Dekan,
Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma


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

Tanggal lulus: 3 Februari 2016

HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN SIT UP
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I KECAMATAN LEMBAK,
KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI

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

Oleh:

SUKAHIR

NIM: 11133095

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 3 Februari 2016 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ayu Puspita Indah Sari, M.Pd.		<u>24-MEI-2016</u>
2. Wakimun, M.Pd.		<u>26-MEI-2016</u>
3. Arif Hidayat, M.Pd.		<u>24 MEI 2016</u>
4. Adi Saputra, S.Pd., M.M.		<u>24 MEI 2016</u>

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sukahir
NIM : 11133095

dengan ini menyatakan bahwa:

1. skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh 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. 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 masukan kedalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi yang saya hasilkan dicek keaslianya 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 dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 3 Februari 2016
Yang membuat Pernyataan,



Sukahir
NIM: 11133095

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan *sit up* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kabupaten Muara Enim TA 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson's Product Moment* dengan teknik korelasional pada taraf kesalahan 5%. Sehingga $r_o > r_t$ dengan demikian variabel daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi sebesar 25,51%, sedangkan variabel *sit up* memiliki kontribusi sebesar 0,96% terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembak Kabupaten Muara Enim. Hubungan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh gaya menggantung (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,505 yang memberikan kontribusi senilai 25,51% terhadap hasil lompat jauh sedangkan hubungan antara *sit up* (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya menggantung (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r_{xy}) senilai 0,098 yang memberikan kontribusi hanya sebesar 0,96% terhadap hasil lompat jauh.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, *sit up*, lompat jauh gaya menggantung

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between the explosive power leg muscle and sit up on the results of long jump style hanging on school students senior high school number 1 lembak, muara enim academic year 2015. The method used in this research is pearson's product moment with correlation technique on 5%, error level so that $r_0 > r_1$ thus variable leg muscle explosive power has contributed 25.51%, while variable sit up have contributed 0.96% to the long jump results hang style. The sample used in this study were students of class X state senior hight school number 1 lembak, muara enim. The relationship between leg muscle explosive power (X_1) with the results of long jump style hanging (Y) indicated by the correlation coefficient (r_{xy}) of 0.505 which gives contributions totaling 25.51% of the results of the long jump, while the relationship between sit up (X_2) with result jump much style hanging (Y) indicated by the correlation coefficient (r_{xy}) worth 0.098 which contributes only 0.96% of the results of the long jump.

Keywords: explosive muscle power limbs, sit up, long jump style dangling

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S.Pd), di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Bina Darma. Dalam penulisan skripsi ini peneliti memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Ir. H. Buchori 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, FKIP Universitas Bina Darma;
4. Ayu Puspita Indah Sari, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang dengan segala kesabaran dan kebaikan hasil memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini;
5. Wakimun. M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah bersungguh-sungguh, penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran, motivasi dan bimbingan yang sangat berharga selama penelitian dan penulisan skripsi ini;
6. Sahabat-sahabat seperjuangan di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Angkatan Tahun 2011, atas persahabatan dan kebersamaan yang telah terjalin indah;

7. Munsiri, M.Si. Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kecamatan Lembak, Kabupaten Muara Enim, atas izinya melaksanakan penelitian;
8. Oktavian Arianto, S.Pd. Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes), atas bantuanya dalam pengumpulan data;
9. Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Lembak, Kabupaten Muara Enim, Khususnya siswa putera kelas X, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
10. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga. FKIP, Universitas Bina Darma, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di lembaga ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, Peneliti tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Serta kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan.

Palembang, Januari 2016
Penulis,

Sukahir
NIM: 11133095

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
 1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6

BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Hakikat Atletik.....	8
2.1.1 Nomor-Nomor dalam Atletik.....	9
2.1.2 Hakikat Lompat Jauh.....	9
2.1.3 Gaya-Gaya dalam Lompat Jauh.....	11
2.1.4 Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	14
2.1.5 Teknik-Teknik Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	16
2.1.6. Fasilitas Lompat Jauh.....	19
2.1.7. Hakikat Kondisi Fisik.....	21
2.1.8 Unsur-Unsur Kondisi Fisik.....	24
2.1.9. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	27
2.1.10. Hakikat <i>Sit Up</i>	28
2.1.11 Hakikat Hubungan.....	29
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berfikir.....	31
2.3.1 Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Sit Up Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODEOLOGI PENELITIAN.....	34
3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.2.1 Variabel Bebas.....	34
3.2.2 Variabel Terikat.....	35
3.3 Depinisi Oprasional.....	35
3.4 Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	35
3.4.1 Populasi Penelitian.....	35
3.4.2 Sampel Penelitian.....	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6 Insrumen Penelitian.....	37
3.6.1 Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	38
3.6.2 Daya Ledak Otot Tungakai.....	38
3.6.3 <i>Sit Up</i>	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Deskripsi Penelitian.....	43
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	44

4.2.1	Deskripsi Data <i>Standing Broad Jump</i>	44
4.2.2	Deskripsi Data <i>Sit Up</i>	46
4.2.3	Deskripsi Data Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	48
4.2.4	Teknik Analisis Data.....	50
4.3	Pembahasan.....	57
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA.....		61
 LAMPIRAN.....		63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 2.1. Kajian Relevan.....	30
Tabel. 3.1. Populasi Penelitian.....	37
Tabel. 3.2. Sampel Penelitian.....	38
Tabel. 3.3. Kategori <i>Standing Long Jump</i>	40
Tabel. 3.4. Skor Penilaian Tes <i>Sit Up</i>	41
Tabel. 3.5. Interfretasi Koefisien Korelasi Nilai r.....	43
Tabel. 4.1 Data Hasil <i>Standing Broad Jump</i>	45
Tabel. 4.2 Hasil Tes <i>Sit Up</i>	47
Tabel. 4.3 Data Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	50
Tabel. 4.4 Mencari <i>Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X₁) dan Lompat jauh (Y)</i>	51
Tabel. 4.5 Interpretasi <i>Koefisien Korelasi</i> Nilai r.....	54
Tabel. 4.6 Ringkasan Pengujian Hipotesis.....	55
Tabel. 4.7 Mencari Korelasi Antara Sit Up (X ₂) dan Lompat Jauh (Y).	55
Tabel. 4.8 Interpretasi <i>Koefisien Korelasi</i> Nilai r.....	58
Tabel. 4.9 Ringkasan Pengujian Hipotesis.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	11
Gambar 2.2. Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara.....	11
Gambar 2.3 Lompat Jauh Menggantung.....	13
Gambar 2.4. Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara.....	13
Gambar 2.5. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	14
Gambar 2.6. Tahap Awalan Lompat Jauh.....	17
Gambar 2.7. Teknik Tolakan Lompat Jauh.....	18
Gambar 2.8. Teknik Melayang Di Udara.....	18
Gambar 2.9. Tahap Mendarat.....	19
Gambar 2.10. Lapangan Lompat Jauh.....	21
Gambar 2.11. Otot Tungkai.....	28
Gambar 3.1. <i>Standing Broad Jump</i>	40
Gambar 3.2. <i>Sit Up</i>	42
Gambar 4.1. Lokasi SMA N 1 Lembak Kab. Muara Enim.....	44
Gambar 4.2. Histogram <i>Standing Broad Jump</i>	47
Gambar 4.3. Histogram <i>Sit Up</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	63
Lampiran 2. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	64
Lampiran 3. Data Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	65
Lampiran 4. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	66
Lampiran 5. Foto Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 6. Usul Judul.....	71
Lampiran 7. Kartu Bimbingan.....	72
Lampiran 8. Formulir Perbaikan Seminar Proposal.....	73
Lampiran 9. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	74
Lampiran 10. Formulir Perbaikan Kompreheshif.....	75
Lampiran 11. Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehenshif.....	76
Lampiran 12. Izin Penelitian Dari Universitas Bina Darma.....	77
Lampiran 13. Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	76
Lampiran 14. Surat Keputusan Pembimbing.....	77
Lampiran 15. Surat Dari Sekolah.....	78
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup.....	7

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Kadang keberhasilan baru akan tiba setelah kesulitan dialami maka jangan menyerah dalam menggapai keberhasilan walau kesulitan menghadang.”

Persembahan

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah swt. yang selalu membuka mata dan pikiran saya, terima kasih atas karunia dan anugerah yang selalu dilimpahkan.

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahanda (Imron Hadi) dan ibunda (Ida Royani) yang selalu sabar daniklas memberi dukungan do'a, moril, spiritual maupun materil demi keberhasilan anaknya;
2. kakeku (M. Soleh) dan neneku (Yuha);
3. adiku (Friska) yang selalu kusayangi, yang selalu memberi semangat dan kasih sayang kepadaku.