

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PESERTA DIDIK  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

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

**oleh:**

**ROSIANI  
NIM: 151330002**



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

## HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Skripsi** : Hubungan Kecepatan Lari dan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palembang  
**Nama** : Rosiani  
**NIM** : 151330002  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

Pembimbing



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

Ketua,  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga

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

  
Universitas Bina Darma  
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



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

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.  
NIP/NIDN: 110113324/0019124002

Tanggal lulus 6 September 2019

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN POWER TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH  
KEJURUAN NEGERI 3 PALEMBANG**




**SKRIPSI**

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

**oleh :**

**ROSIANI  
NIM 151330002**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 6 September 2019  
dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

<b>Komisi Penguji</b>	<b>Tanda tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>1. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.</b>		<u>12/2019</u> <u>09</u>
<b>2. Selvi Atesya Kusumawati, M.Pd.</b>		<u>13/2019</u> <u>09</u>
<b>3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd</b>		<u>12/2019</u> <u>09</u>

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosiani  
NIM : 151330002

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. 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 masukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarsm checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik;
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.

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

Palembang, Agustus 2019  
Yang membuat Pernyataan,



Rosiani  
NIM: 151330002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### *Motto*

“Pengalaman dan kegagalan akan membuat orang menjadi lebih bijak, semakin keras usaha maka akan semakin kuat pendirian” (Rosiani, 2019)

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahanda (Sandar) dan ibunda (Fatimah) tercinta, kesabaranmu dalam tiap tetes keringat yang senantiasa berjuang dan mendoakan keberhasilanku;
2. Ayukku tersayang (Ratna Dewi (Almh), Rini Astuti, dan Reni Setyawati), serta kakakku tercinta ( Rizal) yang selalu memberiku motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

## ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat adakah hubungan antara kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Negeri 3 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK Negeri 3 Palembang. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh SMK Negeri 3 Palembang yang berjumlah sebanyak 446 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik acak sederhana dan diperoleh siswa kelas X AKL 1 dengan jumlah sebanyak 30 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*, tes kecepatan lari 100 meter, dan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan rumus *corelasi product moment* dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,564 > r_{tabel} = 0,361$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai nilai  $r_{hitung} = 0,469 > r_{tabel} = 0,361$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai nilai  $r_{hitung} = 0,578 > r_{tabel} = 0,361$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecepatan lari dan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang.

Kata kunci: kecepatan lari, *power* tungkai, hasil lompat jauh gaya jongkok

## **ABSTRACT**

*The problem in this study is whether there is a relationship between running speed and leg power with the squat-style long jump results in SMK Negeri 3 Palembang students? This study aims to determine the relationship between running speed and leg power with the results of the long jump squat style on students of SMK Negeri 3 Palembang. This research method is to use quantitative methods in the correlational form. The population of this study was all of Palembang State Vocational School 3 totaling 446 people, while the sampling technique used simple random techniques and was obtained by students of class X AKL 1 with a total of 30 students. Data collection techniques in this study used a vertical jump test, a 100 meter running speed test, and a squat style long jump test. Data analysis techniques using the product moment correlation formula with the help of SPSS. Based on the research results obtained  $r_{count} = 0.564 > r_{table} = 0.361$ , so it can be concluded that there is a relationship between running speed and the results of the long jump squat style in vocational high school students of 3 Palembang. Based on the results of the study obtained the value of  $r_{count} = 0.469 > r_{table} = 0.361$ , so it can be concluded that there is a relationship between leg power and squat style long jump results in vocational high school students in Palembang. Based on the results of the study obtained the value of  $r_{count} = 0.578 > r_{table} = 0.361$ , so that it can be concluded that there is a relationship between running speed and leg power with the results of long jump squat style in vocational high school students in SMK Negeri 3 Palembang.*

*Keywords : leg muscle explosive power, arm muscle strength, hand eye coordination, Jump Smash, volleyball*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah swt. Yang Mahakuasa, atas segala rahmat dan hidayahNya telah dilimpahkan kepada penulis, akhirnya Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari dan *Power* Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang” ini dapat diselesaikan tepat waktunya. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa(FKIPB), Universitas Bina Darma. Penulis dengan tulus menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.M., M.Pd. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB Universitas Bina Darma;
4. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd., Sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta memberikan motivasi dan kebaikan kepada penulis selama menyelesaikan penulisan Skripsi ini;
5. sahabat-sahabat seperjuangan Universitas Bina Darma Palembang Angkatan 2015, atas persahabatan dan kebersamaan yang telah terjalin indah;
6. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang, atas izin melaksanakan penelitian;
7. Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) atas bantuannya dalam pengumpulan data;



8. siswa SMK Negeri 3 Palembang, khususnya siswa kelas X, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal atas semua amal kebaikan mereka. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu, khususnya pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes.

Palembang, Agustus 2019  
Penulis,

Rosiani  
NIM: 151330002

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI</b>	iii
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b>	iv
<b>LEMBAR SURAT PERNYATAAN</b>	v
<b>ABSTRAK</b>	vi
<b><i>ABSTRACT</i></b>	vii
<b>KATA PENGANTAR</b>	viii
<b>DAFTAR ISI</b>	x
<b>DAFTAR TABEL</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	<b>8</b>
A. Hakikat Atletik	8
B. Lompat Jauh	11
C. Kecepatan Lari	22
D. <i>Power</i> Tungkai	23
E. Karakteristik Siswa SMK	25
F. Penelitian Relevan	32
G. Kerangka Berfikir	34
H. Hipotesis Penelitian	34

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	<b>36</b>
A. Metode Penelitian	36
B. Jenis Penelitian	36
C. Rancangan Penelitian	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Populasi dan Sampel Penelitian	39
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42
H. Teknik Analisis Data	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>52</b>
A. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Data Penelitian	53
2. Analisis Data	55
B. Pembahasan	
1. Pembahasan Hubungan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	62
2. Pembahasan Hubungan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	63
3. Pembahasan Hubungan Kecepatan Lari dan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gaya jongkok	14
Gambar 2.2 Gaya Berjalan di Udara	15
Gambar 2.3 Gaya Menggantung	16
Gambar 2.4 Awalan	17
Gambar 2.5 Tolakan	18
Gambar 2.6 Pendaratan	19
Gambar 2.7 Lapangan Lompat Jauh	21
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1. Desain penelitian	38
Gambar 3.2. Test Vertical Jump	43
Gambar 3.3. Stopwatch	46
Gambar 4.1 Lokasi Palembang	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Populasi Penelitian	41
Tabel 3.2 Skala Penilaian Tes <i>Power</i> Tungkai	45
Tabel 3.3 Norma Test Penilaian Lari 100 Meter	47
Tabel 3.4 Indikator Penilaian Lompat Jauh	48
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Kecepatan Lari 100 Meter (dalam Detik) Dengan Menggunakan Program SPSS	53
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik <i>Power</i> tungkai 100 Meter (dalam cm) Dengan Menggunakan Program SPSS	54
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Lompat Jauh Gaya Jongkok (dalam Meter) Dengan Menggunakan Program SPSS	55
Tabel 4.4 Model Summary Perhitungan Hubungan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan SPSS	56
Tabel 4.5 Interpretasi Nilai <i>r</i>	57
Tabel 4.6 Model Summary Perhitungan Hubungan <i>Power</i> tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan SPSS	58
Tabel 4.7 Interpretasi Nilai <i>r</i>	59
Tabel 4.8 Model Summary Perhitungan Hubungan Kecepatan lari dan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan SPSS	60
Tabel 4.9 Interpretasi Nilai <i>r</i>	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kecepatan Lari 100 Meter SMK Negeri 3 Palembang	70
2. Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) SMK Negeri 3 Palembang	71
3. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok SMK Negeri 3 Palembang	72
4. Tabel Distribusi t	73
5. Tabel F	74
6. Tabel r Korelasi <i>Product Moment</i>	79
7. Perhitungan SPSS	80
8. Foto-Foto Penelitian	84
9. Usul Judul	86
10. Surat-Surat Penelitian	87
11. Lembar Bimbingan Skripsi	90
12. Surat Keputusan Pembimbing	92
13. Surat Keterangan Lulus Proposal	93
14. Riwayat Hidup	94