

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dimas Pratama

Nim:06061282126040

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dimas Pratama

NIM : 06061282126040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi

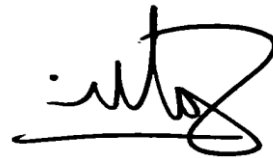
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



SolehSolahuddin, M.Pd

NIP. 198210012023211012



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dimas Pratama

NIM : 06061282126040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

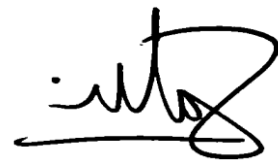
Pembimbing,

Destriani.M.Pd

SolehSolahuddin.M.Pd



NIP. 198912012019032018



NIP. 198210012023211012



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dimas Pratama

Nomor Induk Mahasiswa 06061282126040

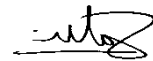
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 24 Desember 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Soleh Solahuddin, M.Pd



2. Anggota : Destriani, M.Pd.



Indralaya, 24 Desember 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Pratama

NIM : 06061282126040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Indralaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplakan dan penipuan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 30 Desember 2024

Yang membuat pernyataan ini,




Dimas Pratama

NIM 06061282126040

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Dengan bersyukur allhamdulillah kepada Allah SWT ,atas rahmat dankarunia nya telah mempermudah dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya-ungkapkan rasa terimakasihku untuk semua orang yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam perjuangan masa studi di kampus tercinta.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikann segala masalah, dan kesempatan sehingga bisa bertahan sampai detik ini.
- Kedua orang tuaku, ibuku Nanik Suhermi dan Ayahku Dedi Kusnanto yang sangat saya cintai dan sayangi, yang paling berperan di kehidupanku, terima kasih untuk selama ini telah membimbingku dan mencintaiku dengan setulus hati. Doa terbaik mu senantiasa untuk mu. Panjang umur untuk semua hal baik dan sehat selalu untuk bapak dan ibuku.
- Nenek ku Suparti, Kakek Hadi Sukarto, dan Mbah putri Warsini, yang saya sayangi. Terimakasih sudah motivasi yang luar biasa memberikan yang terbaik untuk ku selama ini.
- Keluarga besar Bapak Mat Zaini dan Ibuk Roslina yang telah memberikan nasehat dan motivasi sampai detik ini dan terimakasih juga atas doa-doa yang selalu diberikan .
- Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd selaku pembimbing akademik dan ibu Destriani, M.Pd. Selaku pembimbing dan penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Soleh, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Bpk Syaffarudin, Bpk Sukirno, Bpk Waluyo, Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, ibu Hartati, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes Kak Angga Setiawan

- Untuk orang terkasih Maryani, Mbah Suparti, Mak, Bak, Diandra, Mbak Mita, Kak Holis, Adek Adzril yang tidak pernah bosan memberikan arahan, nasihat kepada saya dalam masa kampus sampai menyelesaikan skripsi.
- Kepala sekolah dan guru-guru SMPN 1 Indralaya.
- Untuk teman-teman penjaskes 2021 kelas indralaya dan Palembang.
- Almamater kebangganku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

- ❖ **“BUKAN KESULITAN YANG MEMBUAT KITA
TAKUT, TETAPI KETAKUTANAH YANG
MEMBUAT KITA SULIT “**

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Indralaya” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Soleh Solahuddin, M. Pd yang selalu mengarahkan, motivasi dan membimbing untuk selama ini. Ibu Destriani, M.Pd selaku penguji saya ucapkan terimakasih atas saran dan masukan Ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Marwan, S.E.,M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya penulis juga tak lupa mengucapkan ribuan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 1 Indralaya yang telah memberikan izin, dan mendukung penulis dalam melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi prodi penjaskes dan terkhusus bagi pembacanya.

Indralaya, 30 Desember 2024



Dimas Pratama

NIM. 06061282126040

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sukses. Tentu saja, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam menyusun skripsi ini. Berkat kerjasama dan uluran tangan berbagai pihak, terutama dosen pembimbing, sehingga dapat terwujud dengan baik dalam penyusunan ini.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral
2. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
3. Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan motivasi, masukan selama penulisan skripsi ini.
4. Ibu Destriani, M.Pd, sebagai dosen penguji dan kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan kesehatan beserta staffnya.
5. Bapak, Ibu, kakak, dan keluarga yang telah memberikan support nya.
6. Rekan-rekan mahasiswa penjaskes unsri khususnya angkatan 21 Indralaya
7. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SMPN 1 Indralaya.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Indralaya, 24 Desember 2024



Dimas Pratama

DAFTAR ISI

COVER	
PERSETUJUAN SIDANG AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
PRAKATA.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Permasalahan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Deskripsi teori.....	6
2.1.1 Hakikat Atletik.....	6

2.1.1.1	Pengertian Atletik	6
2.1.2	Hakikat Kecepatan.....	7
2.1.2.1	Pengertian Kecepatan.....	7
2.1.2.2	Pengertian Lari Cepat (sprint) 40 Meter	8
2.1.2.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari	9
2.1.3	Kajian Penelitian.....	10
2.1.3.1	Hakikat Power Otot Tungkai	10
2.1.3.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai	11
2.1.4	Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
2.1.4.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jauhnya Lompatan	13
2.2	Penelitian Yang Relevan.....	14
2.3	Karangka Berfikir.....	15
2.4	Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....		17
3.1	Metode dan Jenis Penelitian.....	17
3.2	Rancangan Penelitian.....	17
3.3	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	18
3.4	Populasi Dan Sampel.....	18
3.4.1	Populasi Penelitian.....	18
3.4.2	Sampel	18
3.5	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
3.6	Tehnik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	19
3.7	Instrumen Penelitian.....	19
3.8	Teknik Analisis Data.....	23
3.9	Uji Normalitas Data.....	24
3.10	Uji Hipotesis Data.....	25
3.11	Uji Linieritas.....	26
3.12	Uji Regresi Ganda.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Hasil Penelitian.....	28
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	28

4.1.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian	28
4.1.4	Tempat Dan Waktu Penelitian	29
4.1.5	Deskripsi Tabel Pada Tes Kecepatan Putra	29
4.1.6	Deskripsi Tabel Hasil Tes Power Otot Tungkai	34
4.1.7	Deskripsi Tabel Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra.....	39
4.1.8	Deskripsi Tabel Hasil Tes Kecepatan Putri	44
4.1.9	Deskripsi Tabel Hasil Tes Power Otot Tungkai Putri.....	48
4.1.10	Deskripsi Tabel Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri.....	53
4.1.11	Hasil Analisis Data.....	57
4.1.12	Uji Hipotesis	62
4.1.13	Uji Korelasi Ganda.....	65
4.2	Pembahasan.....	69
4.2.1	Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	69
4.2.2	Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok.....	70
4.2.3	Hubungan Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai dengan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		72
5.1	Simpulan.....	72
5.2	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		74

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Tes Kecepatan Lari Putra	29
Tabel 4. 2 Daftar Distribusi Interval Hasil Perhitungan Tes Kecepatan Lari Putra	32
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Lari Putra	32
Tabel 4. 4 Daftar Tes Hail Power Otot Tungkai Putra.....	34
Tabel 4. 5 Daftar Distribusi Hasil Tes Otot Tungkai Putra	37
Tabel 4. 6 Hitungan Hasil Power Otot Tungkai Putra	37
Tabel 4. 7 Daftar Tes Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra	39
Tabel 4. 8 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra....	42
Tabel 4. 9 Hitungan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra	42
Tabel 4. 10 Deskripsi Pengukuran Tes Kecepatan Putri.....	44
Tabel 4. 11 Daftar Distribusi Interval Hasil Tes Kecepatan Lari Putri	46
Tabel 4. 12 Hitungan Hasil Tes Kecepatan Lari Putri	47
Tabel 4. 13 Daftar Tes Hasil Power Otot Tungkai Putri.....	49
Tabel 4. 14 Daftar Distribusi Hasil Tes Power Otot Tungkai Putri	51
Tabel 4. 15 Hitungan Hasil Power Otot Tungkai Putri.....	51
Tabel 4. 16 Daftar Tes Hasil Lompt Jauh Gaya Jongkok Putri	53
Tabel 4. 17 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri ..	55
Tabel 4. 18 Hitungan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkk Putri.....	56
Tabel 4. 19 Ringkasan Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4. 20 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	58
Tabel 4. 21 Matrik Korelasi Antar Variabel.....	63
Tabel 4. 22 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	17
Gambar 3. 2 Tes Lari 40 Meter	20
Gambar 3. 3 Vertical Jump	22
Gambar 3. 4 Tes Lompat Jauh	23
Gambar 4. 1 Hasil Histogram Tes Kecepatan Lari Putra.....	33
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Power Otot Tungkai Putra	38
Gambar 4. 3 Histogram Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra	43
Gambar 4. 4 Histogram Hasil Tes Kecepatan Lari Putri	47
Gambar 4. 5 Histogram Hasil Power Otot Tungkai Putri.....	52
Gambar 4. 6 Histogram Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	79
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	80
Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....	82
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	83
Lampiran 5 Persetujuan Seminar Proposal.....	84
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	85
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	86
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	90
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	92
Lampiran 12 Persetujuan Semhas	93
Lampiran 13 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian	94
Lampiran 14 Sk Sidang.....	95
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Sidang.....	96
Lampiran 16 Surat Izin IoA.....	97
Lampiran 17 Sk Similarity	98
Lampiran 18 Observasi	99
Lampiran 19 Tes Lari 40 Meter	100
Lampiran 20 Vertical Jump.....	101
Lampiran 21 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	102

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul hubungan kecepatan lari dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN1 Indralaya. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kecepatan lari dan *power* otot tungkai, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok. Populasi pada penelitian ini berjumlah 64 orang yang terdiri dari 40 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data untuk mengukur kecepatan yaitu dengan tes lari cepat 40 meter, untuk mengukur *power* otot tungkai yaitu dengan cara tes *vertical jump*, dan untuk mengukur lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan cara tes lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai yang signifikan yang kurang dari 0,05 (nilai signifikan <0,05). Korelasi siganda (R) antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang signifikan karena $F_{hitung} (18,5) \leq F_{tabel} (37)$. Maka hasilnya adalah kecepatan lari dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Nilai korelasi kecepatan lari tercatat sebesar 0,14, termasuk kategori tidak berarti, sedangkan kekuatan otot tungkai menunjukkan nilai korelasi 0,27, termasuk kategori tidak berarti. Ketika keduanya digabungkan, tingkat korelasinya menjadi 0,39 termasuk kategori rendah. Berdasarkan data ini, maka terdapat kaitan antara kecepatan lari dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci : *kecepatan lari, power otot tungkai, lompat jauh gaya jongkok.*

Mengetahui

Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



SolehSolahuddin, M.Pd

NIP. 198210012023211012

ABSTRACT

This research is entitled the relationship between running speed and leg muscle power with the results of the squat style long jump in students at SMPN 1 Indralaya. The independent variables in this study were running speed and leg muscle power, while the dependent variable in this study was the long jump squat style. The population in this study was 64 people consisting of 40 male students and 24 female students. The data collection technique for measuring speed is the 40 meter sprint test, for measuring leg muscle power the vertical jump test, and for measuring the long jump using the squat style long jump test. Based on the results of the discussion, it can be concluded that the three variables have a significant value of less than 0.05 (significant value <0.05). The double correlation (R) between the independent variable and the dependent variable has a significant relationship because $F_{count} (18.5) \leq F_{table} (37)$. So the results are running speed and leg muscle power on the results of the long jump squatting style. The correlation value for running speed was recorded at 0.14, including the meaningless category, while leg muscle strength showed a correlation value of 0.27, including the meaningless category. When the two are combined, the correlation level is 0.39, which is in the low category. Based on this data, there is a relationship between running speed and leg muscle power on the results of the long jump squat style.

Keywords: *running speed, leg muscle power, long jump squat style.*

Mengetahui

Koordinator Program Studi

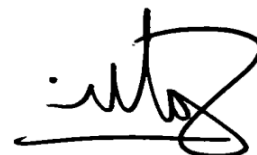
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani.M.Pd

NIP. 198912012019032018



SolehSolahuddin.M.Pd

NIP. 198210012023211012

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik mencakup berbagai jenis perlombaan dan pertandingan, termasuk lompat jauh dengan teknik gaya jongkok. Nomor ini memadukan kekuatan, kelenturan, kecepatan, serta keseimbangan. Lompat jauh termasuk dalam kategori wajib dalam kompetisi atletik. Sebagai olahraga yang sudah dikenal sejak masa lampau, olahraga ini terus mengalami perkembangan hingga mencapai bentuknya saat ini, atletik secara umum meliputi berbagai jenis perlombaan, seperti lari, lempar, lompat, dan jalan cepat.

Lompat jauh adalah gerakan yang dilakukan dengan melompat ke arah depan menggunakan tujuan mencapai jarak tertentu untuk mempertahankan tubuh di udara selama mungkin, menggunakan tolakan dari kedua kaki dengan tujuan mencapai jarak terjauh. Pada cabang olahraga lompat jauh, dikenal tiga jenis gaya yang sering digunakan, salah satunya adalah tiga teknik yang sering digunakan dalam lompat jauh meliputi gaya jongkok, melangkah ke udara, serta melayang atau menggantung. Menurut Syarifuddin yang dikutip pada penelitian Malik Abdul Aziz (2019), gaya jongkok dianggap sebagai gaya ini dianggap paling sederhana untuk dilakukan, khususnya oleh siswa di sekolah, karena proses pembelajarannya yang relatif sederhana. Agar dapat menghasilkan lompatan terbaik, setiap tahap dalam pelaksanaan lompat jauh, perlu dilakukan dengan benar dan konsisten. Sobarna (2020) menyatakan bahwa teknik-teknik lompat jauh dengan gaya jongkok ini tidak sering digunakan berubah seiring waktu dan telah diterapkan dalam berbagai bentuk sejak dulu. Secara umum, kecepatan lari kekuatan otot tungkai menjadi salah satu faktor yang berpengaruh utama dapat memengaruhi keberhasilan lompatan pada gaya jongkok.

Lompat jauh melibatkan bermacam-macam gerakan yang kompleks, mulai pada tahap awalan, tolakan, melayang di udara, hingga pendaratan. Agar lompatan efektif, seluruh tubuh harus bekerja dengan koordinasi yang baik. Mengingat kompleksitas tersebut, pelompat perlu menerapkan teknik yang tepat. Faktor

penting yang harus diperhatikan yaitu kekuatan pada otot tungkai dan kecepatan, karena keduanya mempengaruhi jarak lompatan. Kekuatan tubuh merujuk pada kemampuan untuk menghasilkan tenaga yang digunakan untuk mengubah posisi objek. Dalam lompat jauh, perubahan posisi ini terjadi saat pelompat melakukan tolakan, yang membuat tubuh bergerak dari posisi awal menuju pada arahkan tubuh ke depan dan ke atas, kemudian tubuh dilayangkan ke udara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Meriyanto (2016), kekuatan berkaitan dengan kemampuan otot untuk berkontraksi secara cepat. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi, serta koordinasi yang baik antara otot-otot yang terlibat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh M. Ridan dan Andi Sumanto (2017), Corbin menjelaskan bahwa kecepatan merujuk pada kemampuan seseorang agar berpindah dari lokasi ke lokasi lain pada waktu secepat mungkin. Maka dari itu, bisa disimpulkan yaitu kekuatan dalam lompat jauh merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan.

Kecepatan memainkan peran krusial dalam tahap awal lompat jauh. Jika awalan dilakukan dengan kecepatan rendah namun menghasilkan lompatan yang jauh, ini mengindikasikan bahwa pelompat memiliki kemampuan teknik yang baik kekuatan tolakan yang baik serta kemampuan mengontrol kecepatan secara optimal saat mencapai papan tumpu. Sebaliknya, jika kecepatan awalan tinggi, namun hasil lompatan tidak jauh, ini menunjukkan adanya kekurangan dalam teknik atau kekuatan yang diperlukan saat tolakan.

Lompatan yang rendah menunjukkan bahwa siswa kurang mengontrol dan kecepatan yang rendah dapat mempengaruhi hasil tolakan yang tidak optimal. Dari berdasarkan pengamatan saya, terdapat siswa yang meskipun memiliki kecepatan awal yang rendah saat berlari, namun menghasilkan lompatan yang jauh, sementara ada juga yang memiliki kecepatan lari awalan cepat namun lompatan yang dihasilkan tidak maksimal. Agar dapat mencapai jarak lompatan maksimal, seseorang harus memiliki kombinasi kekuatan dan kecepatan, serta kemampuan lompat jauh yang bagus. Lompat jauh memiliki tiga teknik utama, yakni gaya jongkok, melayang, dan melangkah keudara (Jospiah, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harsono dalam Prasetya (2016), kecepatan

diartikan sebagai kemampuan melaksanakan serangkaian gerak sesingkatnya, atau menempuh jarak pada kecepatan maksimal.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMPN 1 Indralaya, terdapat masalah di mana sebagian besar siswa kurang tertarik pada olahraga atletik, terutama lompat jauh, sehingga teknik yang mereka miliki masih tergolong kurang. Banyak peserta didik yang belum dapat menguasai kecepatan berlari dan teknik tolakan dengan tepat akan mengalami kesulitan dalam mencapai jarak lompatan yang optimal, yang berdampak pada ketidak tercapainya KKM yang ditetapkan oleh sekolah. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, sebanyak 15 siswa atau 37,5% berhasil melaksanakan kemampuan berlari dan tolakan yang tepat, sedangkan 25 peserta didik atau 62,5% masih belum melakukannya dengan optimal. Pengamatan ini menunjukkan bahwa hal ini berpengaruh pada faktor-faktor mempengaruhi antara lain kurangnya pemahaman tentang teknik dasar lompat jauh, minimnya pemahaman mengenai pentingnya elemen-elemen dalam teknik dalam lompat jauh meliputi persiapan awal, tolakan saat berada di udara, dan proses pendaratan, serta kurangnya kecepatan dan daya ledak.

Tercatat bahwa banyak peserta didik, khususnya siswa laki-laki, belum memaksimalkan kecepatan berlari pada tahap awal dan kurang memiliki kekuatan eksplosif saat melakukan tolakan. Sementara itu, sebagian besar siswa putri bisa mendapatkan lompatan lebih maksimal. Oleh sebab itu, sangat penting untuk memahami teknik dasar lompat jauh, faktor-faktor penting yaitu kecepatan lari dan power mempengaruhi gaya jongkok dalam lompat jauh. Berdasarkan permasalahan ini, penelitian ini dilaksanakan dengan judul "Hubungan Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

1.2 Permasalahan Penelitian

Menurut penjelasan latar belakang, isu utama menjadi perhatian penelitian ini dan dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah kecepatan berlari mempengaruhi performa dalam lompat jauh dengan menggunakan teknik jongkok?

2. Adakah keterkaitan antara kekuatan otot pada kaki pada hasil performa lompat jauh menggunakan teknik gaya jongkok?
3. Sejauh mana kecepatan berlari dan power otot kaki memengaruhi hasil lompat jauh dengan teknik jongkok?

1.2.1 Identifikasi Masalah

Penelitian ini akan memusatkan perhatian pada kecepatan lari dan power otot tungkai pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Indralaya.

1.2.2 Batasan Masalah

Sehubungan dengan identifikasi penelitian ini, ditetapkan batasan masalahnya difokuskan pada keterkaitan antara kecepatan berlari dan power otot tungkai terhadap performa lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 1 Indralaya.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakangnya, identifikasi, dan batasan masalah yang telah dijabarkan, rumusan masalah pada penelitian ini merupakan agar mengetahui adanya hubungan antara kecepatan berlari dan kekuatan kaki pada hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 1 Indralaya.

1.3 Tujuan Permasalahan

Sesuai pada rumusan masalah yang ditentukan, tujuan dari penelitian yaitu menganalisis kaitan pada kecepatan berlari dengan lompat jauh gaya jongkok, mengidentifikasi pengaruh penelitian yang tertuju pada menganalisis antara power otot kaki pada prestasi lompat jauh dengan gaya jongkok serta mengevaluasi antara kecepatan lari dan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 1 Indralaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitiannya dapat memperluas pemahaman dalam bidang ilmu pengetahuan, terutama mengenai keterkaitan pada kecepatan, power otot tungkai, performa lompat jauh, dan memberikan analisis data atau informasi mengenai penerapan teknik yang dapat mengoptimalkan hasil lompat jauh.

2. Secara Praktis

1. Penelitian ini "Hal ini dapat menjadi acuan dalam merancang dan mengembangkan rencana pembelajaran yang lebih efektif" untuk dijadikan pedoman dalam mengajarkan lompat jauh di SMPN 1 Indralaya.
2. Dapat dijadikan rekomendasi bagi guru, terkait dengan judul "Hubungan Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaaya".

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. Z., & Nurrochmah, S. (2021, December). Studi kemampuan gerak lokomotor. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Vol. 1, No. 1, pp. 27-40).
- Abady, A. N. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 1-7.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Deswanti (2020). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 9-19
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Pengaruh interval training terhadap kecepatan (studi eksperimen pada pemain sepakbola SSB BBC Batung Tabu Kota Padang). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Dwi, Dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *Jurnal Olahraga*. Vol 2.
- Fitri, D., Ramadi, Aifo, & Juita, A. (2016). Hubungan explosive power otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 010 rambah kabupaten rokan hulu. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–14
- Giartama, G. (2018). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.

- Hadi, R., Sumantri, & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Incremental Vertical Hop dan Side Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli (Vol. 8).
- Ismail, I., & Simal, L. R. (2021). Pengaruh Latihan Daya Ledak Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 472-479.
- Ismaryati. (2014). *Tes dan pengukuran olahraga*. Solo: Penerbit dan Percetakan UNS.
- Jospiah. 2017. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* 6 (2): 568. ISSN 2303-1514.
- Julfikar, A., Sudiana, K., Doddy, G., Ms, T., Keolahragaan, J. I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2016). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. In *Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan* (Vol. 1).
- KARTIKA, N, I Iyakrus, dan H Hartati. 2018. “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medici Ne Ball Terhadap Hasil Lempar Lembing Siswa Ekstrakurikuler Atletik Sma Negeri 1” <https://repository.unsri.ac.id/14099/>.
- Kadir, Muliadi Abd., Abu Darwis, dan Muh.Fahrul Islam. 2017. “Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V Sd 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone.” In *Seminar Nasional LP2M UNM* 2(1): 635–41. 103.76.50.195/semnaslemlit/article/viewFile/4113/2476.
- Laraswati, N. P. D. (2020). *Hubungan Antara Kecepatan, Poer Ootot Tungkai Dan Kelentukan terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Pasi*

Kabupaten Klungkung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).

- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848-859.
- Marisa, U., Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh daya ledak otot lengan, otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 57– 69.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Moefiti, C., & Atradinal, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satellite Padang. *Jurnal JPDO*, 1(2), 96–101. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/163>
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. *JMIE (JOURNAL OF MADRASAH IBTIDAIYAH EDUCATION)*, 2(2), 254–264
- Paturohman, A. D., Murdian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan antara kecepatan lari dan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas v sd negeri ciwiru kecamatan dawuan. *Biomatika: Jurnal Ilmiah*, 4(1), 1–9.
- Prasetya, R. D. (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMAN 4 Bandar Lampung. Sripsi. FKIP: Universitas Lampung.*
- Putra, J., Martiani, M., & Sumantri, A. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh di SMA Negeri 05 Bengkulu Tengah. *Educative Sportive*, 3(02), 41-45.

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Rona, S., Maidarman, M., Ridwan, M., & Denay, N. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 100 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1007–1018.
- Rukiah, S. (2019). Peningkatan Lompat Jauh Melalui Penerapan TGT (Teams Games Tournamen) pada siswa kelas V di sekolah Dasar Negeri 71 Pontianak Barat . *Jurnal Locomotor*, 2(1).
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sumaryoto & Nopemberi, Soni.(2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Suhdy, M., Sovensi, E., & Supriyadi, M. (2019). Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 13(2), 129-138
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585>.
- Sobarna, A. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, Vol. 10.
- Syafruddin dalam Dahrial (2016). Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Sprint 100 Meter Pada Atlet PASI Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Tangkudung (2016). *Pembinaan prestasi olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya.
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo