

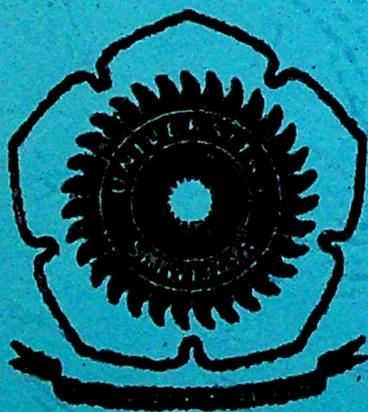
**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER, DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT
PUNGGUNG DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VI SEKOLAH DASAR
DI GUGUS I, KECAMATAN MESUJI RAYA, KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi Oleh :

BAMBANG SUSILARSA

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

796.422 of
Bram
e-100829
2010

R.18427
1.18871

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER, DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT
PUNGGUNG DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VI SEKOLAH DASAR
DI GUGUS I, KECAMATAN MESUJI RAYA, KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR

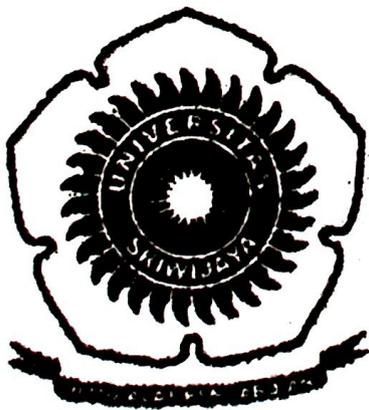


Skripsi Oleh :

BAMBANG SUSILARSA

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VI SEKOLAH DASAR DI GUGUS I, KECAMATAN MESUJI RAYA, KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR

Oleh :

BAMBANG SUSILARSA

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui :

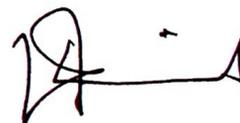
Pembimbing 1



Drs. GIARTAMA, M.Pd.

NIP : 195707021985031001

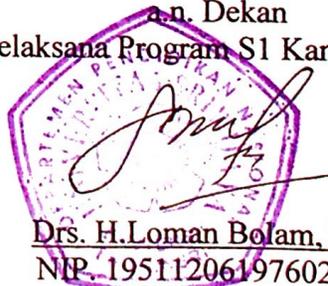
Pembimbing 2



Drs. WALUYO, M.Pd.

NIP : 195601241984031001

Disahkan
a.n. Dekan
Ketua Pelaksana Program S1 Kampus Palembang



Drs. H.Loman Bolam, M.Si.
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 April 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs.Giartama,M.Pd
2. Sekretaris : Drs.Waluyo,M.Pd
3. Anggota : Dr.Sukirno
4. Anggota : Drs.Maskur Akhmad,M.Kes
5. Anggota : Dra.Marsiyem,M.Kes



Palembang, April 2010

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs.Meirizal Usra,M.Kes

NIP.196105281987021001

Kupersembahkan kepada :

- *Istri tercinta Dwi lestari dan putriku Tarisa yang senantiasa mendo'akan dan menantikan keberhasilanku, serta penyemangat hidupku.*
- *Adik-adikku dan keluarga besar yang tak kami sebutkan satu persatu.*
- *Bapak dan ibu dosen PENJASKES yang telah memberikan ilmunya serta bimbingannya selama ini.*
- *Keluarga besar SD N I Sukasari yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.*
- *Sahabat seperjuangan PENJASKES kualifikasi 2007.*
- *Almamaterku.*

MOTTO

- ❖ *Keberhasilan merupakan perjuangan yang tak lepas dari rahmatNya.*
- ❖ *Keberhasilan dan kesuksesan tidak dapat diraih tanpa usaha, semangat, do'a dan support dari orang-orang tersayang.*
- ❖ *Tidak akan tahu sebatas mana kemampuan kita apabila kita tidak mau mencobanya.*
- ❖ *Persahabatan ibarat satu janji dalam hati, tidak dapat ditulis namun tidak terpisah oleh jarak, tidak akan berubah karena masa, selamanya dijiwa.*

"Satu untuk semua semua untuk satu"

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs Giartama, M.Pd. dan Drs Waluyo, M. Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Drs.Tatang Suhery, M.A.Ph. D, Dekan FKIP UNSRI, Drs.Meirizal Usra,M.Kes. Selaku ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya,
Penulis,

Maret 2010

Bambang Susilarsa

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Batasan Masalah.....	2
3. Rumusan Masalah.....	2
4. Tujuan Penelitian.....	3
5. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Tinjauan Pustaka.....	4
2.1.1. Hakekat Lompat Jauh.....	4
2.1.1.1. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	5
2.1.1.2. Awalan Dalam Lompat Jauh.....	5
2.1.1.3. Tolakan Atau Tumpuan.....	6
2.1.1.4. Melayang.....	6
2.1.1.5. Mendarat.....	6
2.1.2. Hakekat Kecepatan.....	7
2.1.3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	8
2.1.4. Hakekat Kelentukan.....	8
2.2. Kerangka Berfikir.....	9
2.3. Hipotesa.....	10
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
3.1. Metode Penelitian.....	11
3.1.1. Variabel Penelitian.....	11
3.1.2. Definisi Operasional Variabel.....	11
3.2. Populasi dan Sampel.....	12
3.2.1. Populasi.....	12
3.2.2. Sampel.....	12
3.3. Jenis Penelitian.....	13
3.3.1. Jenis Penelitian.....	13
3.3.2. Tempat Penelitian.....	13
3.3.3. Metode Pengumpulan Data.....	14
3.4. Instrumen Penelitian.....	14



3.5. Syarat Analisa Data.....	15
3.5.1. Uji Normalitas.....	16
3.5.2. Uji Linearitas.....	16
3.6. Teknik Analisis Data.....	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	18
4.1. Karakteristik Subyek.....	18
4.2. Deskripsi Data.....	18
4.3. Analisa Data.....	18
4.3.a.1. Lari 30 Meter.....	18
4.3.a.2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	19
4.3.a.3. Kelentukan Otot Punggung.....	20
4.3.a.4. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	21
4.3.b. Pengujian Persyaratan Analisis.....	23
4.3.b.1. Uji Normalitas.....	23
4.3.b.2. Uji Linearitas.....	23
4.3.b.3. Uji Multikolinearitas.....	24
4.3.c. Regresi Ganda.....	25
4.4. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
5.1. Kesimpulan.....	29
5.2. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	
Daftar Pustaka.....	31
Lampiran.....	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Lari 30 Meter	19
Tabel 2. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	20
Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan Otot Punggung.....	21
Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	22
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Normalitas.....	23
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Linearitas Regresi Y atas X.....	24
Tabel 7. Matrik Korelasi Antar Variabel.....	25
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda.....	25
Tabel 9. Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif.....	26
Tabel 10. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Lari 30 Meter.....	34
Tabel 11. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
Tabel 12. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan Otot Punggung....	40
Tabel 13. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh.....	43
Tabel 14. Data Hasil Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak, Kelentukan Otot punggung dan Kemampuan Lompat Jauh.....	68
Tabel 15. Hasil Kali antar Variabel.....	69
Tabel 16. Hasil Variabel Kuadrat.....	70
Tabel 17. Tabel Penolong Pasangan Variabel X_3 dan Y.....	71
Tabel 18. Tabel Penolong Pasangan Variabel X_2 dan Y.....	72
Tabel 19. Tabel Penolong Pasangan Variabel X_1 dan Y.....	73
Tabel 20. Uji Normalitas Hasil Kecepatan Lari 30 Meter.....	75
Tabel 21. Uji Normalitas Hasil Daya Ledak.....	75
Tabel 22. Uji Normalitas Hasil Kelentukan.....	76
Tabel 23. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh.....	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Lompat Jauh.....	5
Gambar 2. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
Gambar 3. Histogram Distribusi Variabel Kecepatan Lari 30 Meter.....	19
Gambar 4. Histogram Distribusi Variabel Daya Ledak.....	20
Gambar 5. Histogram Distribusi Variabel Kelentukan Otot Punggung.....	21
Gambar 6. Histogram Distribusi Variabel Lompat Jauh.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel III Nilai-nilai Product Moment.....	77
Lampiran 2. Tabel Nilai-nilai Untuk Distribusi F.....	78
Lampiran 3. Foto-foto Penelitian.....	79
Lampiran 4. Usul Judul Skripsi.....	82
Lampiran 5. Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kab.OKI.....	84
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab.Oki.....	85
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Ketua Gugus I Mesuji Raya.....	86
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Ketua Gugus I Mesuji Raya.....	87
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi.....	88

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Hubungan kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI putra SD di gugus I Mesuji Raya.” Penelitian ini adalah jenis penelitian non eksperimen (deskripsi). Adapun rumusan masalah penelitian ini “apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD di gugus I Mesuji Raya”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh. Serta untuk mengetahui sumbangan efektif dari kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VI SD di gugus I Mesuji Raya yang berjumlah 128 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa yang diambil dengan teknik *random sampling*.

Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran lari 30 meter daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung serta lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisa data yang digunakan menggunakan teknik regresi dengan tiga variabel bebas. Sebelum dilakukan uji regresi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, linieritas dan multikolinearitas.

Hasil penelitian diperoleh f hitung sebesar $(21,32) > f$ tabel $(2,95)$ dengan taraf signifikansi 5%. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

BAB I PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Menumbuhkan budaya berolahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup harus dimulai sejak usia dini. Usaha tersebut salah satunya melalui pendidikan olahraga di sekolah. Sekolah disamping sebagai lembaga untuk mendidik juga sebagai wadah pembibitan dan pembinaan olahraga. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang atletik. Untuk meningkatkan prestasi dibidang lompat jauh. Indonesia melakukan pembinaan secara intensif terbukti dengan adanya pelatnas untuk jangka panjang. Hal ini didukung pula dengan seringnya diadakan perlombaan atletik yang di dalamnya mengikut sertakan nomor lompat jauh. baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet Indonesia berprestasi lebih baik. Selain usaha tersebut. masih banyak lagi usaha-usaha yang ditempuh untuk mencapai suatu prestasi maksimal. yaitu dengan terus ditingkatkan pembibitan dan pembinaan yang lebih baik dan berkesinambungan serta penelitian ilmiah. Karena dengan penelitian ilmiah faktor-faktor yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi dapat dianalisa secara seksama sehingga mampu memberikan andil dalam penyusunan program. Tujuan utama lompat jauh adalah mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang harus diajarkan di Sekolah Dasar sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi (2006:714). Sekolah Dasar Negeri 1 Sukasari berdiri di atas lahan seluas 2 hektar. sehingga kebutuhan untuk lapangan tempat berolahraga cukup memadai. SD.N.1 Sukasari juga mempunyai lapangan sepak bola, bola voli, bulutangkis, tenis meja dan juga bak lompat sebagai sarana mengajar materi lompat jauh.

Hasil pengamatan saat mengajar lompat jauh di SD.N 1 Sukasari, Kec, Mesuji Raya Kab,OKI. penulis melihat masih banyak siswa yang hasil lompatannya kurang jauh. Dari 23 anak kelas VI. hanya tiga (3) anak yang dapat mencapai jarak lompatan di atas 3.75 meter. Sedangkan teknik awalan. tolakan. saat melayang dan cara pendaratan sudah diajarkan. Untuk itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian seberapa besar sumbangan kecepatan lari 30 meter. daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VI SD di Gugus I, Kecamatan Mesuji Raya, Kabupaten Ogan Komering Ilir. Alasan penulis menggunakan lari 30 meter sebagai salah satu variabel bebas karena jarak tersebut dianggap efektif untuk mencapai hasil lompatan yang baik bagi anak usia sekolah dasar.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap lompat jauh. Dengan harapan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai informasi yang penting dalam rangka pembibitan serta pembinaan cabang atletik khususnya nomor lompat jauh.

2. BATASAN MASALAH

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan. maka peneliti membuat batasan penelitian yaitu hubungan antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VI SD di Gugus I, Kecamatan Mesuji Raya, Kabupaten Ogan Komering Ilir.

3. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter. daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VI SD di Gugus I, Kecamatan Mesuji Raya, Kabupaten Ogan Komering Ilir?

4. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

- 4.1 Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh.
- 4.2 Untuk mengetahui sumbangan efektif dari kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh.

5. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- 5.1 Bagi penulis / teman sejawat menjadi masukan untuk mengajar maupun dalam pembinaan prestasi lompat jauh di sekolah.
- 5.2 Bagi teman / pembaca sebagai sumber referensi dalam penelitian-penelitian sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Karimah, Uswatun. 2008. *Pengaruh Latihan Lompat Dengan Menggunakan Peti Lompat Terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Putra Siswa Kelas VIII. SMP N 38 Palembang. Skripsi*. Program Studi Penjaskes UNSRI Palembang.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo.
- Lutan, R. Yusuf Ucup. Prawirosaputro 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nelistya, Anne. 2007. *Menjadi Juara Atlet*. Jakarta: Be Champion.
- Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta