

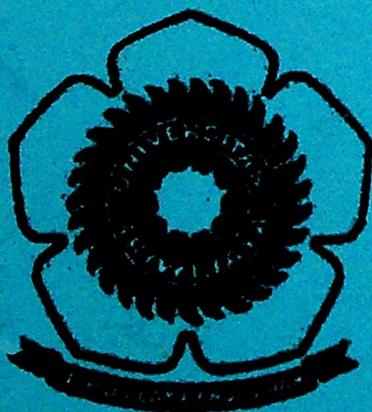
**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30  
METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA PUTRA KELAS VII DI SMP NEGERI 6  
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2013/2014**

**Skripsi Oleh :**

**AZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101406013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2014**

S  
796.432 598 160.7

A2m

h

2014

S  
796.432 598 1607

R. 26438 / 26999

Azm  
h  
2014

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30  
METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 6  
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2013/2014**

**Skripsi Oleh :**

**AZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101406013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2014**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2013/ 2014**

**Skripsi Oleh :**

**AZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101406013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**DISETUJUI  
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1**

**Pembimbing I**



**Dr. Sukirno  
NIP 195508101983031005**

**Pembimbing II**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

**Disahkan,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno  
NIP 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada,

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Juni 2014

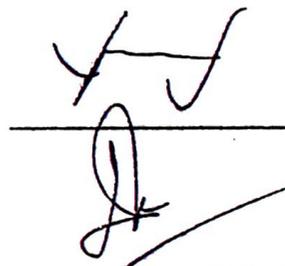
### TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno

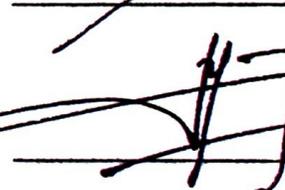


2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes

3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini  
Kurdi, Sp. KFR, MPH



4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Palembang, 2 Juli 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP 195601241984031001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : **AZMI**

**NIM** : **06101406013**

**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2013/2014" ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Juli 2014

Yang membuat pernyataan

METERAI  
TEMPEL



E7B43ACF204326695

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

AZMI

NIM 06101406013

### *Kupersembahkan Untuk:*

- ❖ *Ayahahanda (Abdussalam) dan Ibundaku (Sarwani) yang senantiasa telah menyayangiku serta mendidikku dari aku kecil hingga sekarang, bekerja keras tanpa henti demi untuk membahagiakanku dan keluargaku untuk menjadi yang terbaik.*
- ❖ *Untuk kakak-kakak, ku yang tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi dan dukungan kepadaku dari awal hingga sampai saat ini.*
- ❖ *Sahabat Cantigi yang telah memotivasi dan teman se-perjuangan yang telah berjuang, saling mendukung bersama dari awal hingga saat ini, baik dan buruknye demi untuk tercapainya cita-cita yang kita dapatkan saat ini.*

### *Motto:*

- ❖ *Kejar Dan Berjuanglah Untuk Menggapai Sebuah Harapan  
Meski Hanya Seberkas Harapan*
- ❖ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang Tahun Ajaran 2013/2014. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya.

Wassalam,

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang Tahun Ajaran 2013/2014”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Dr. Sukirno Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hartati, M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 6 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda Abdussalam dan Ibunda Sarwani yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, Juni 2014  
Penulis

Azmi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
TELAH DIUJIKAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pengertian Panjang Tungkai .....	7
2.1.1 Hakikat Panjang Tungkai .....	7
2.1.2 Bentuk Otot Tungkai .....	8
2.2 Kecepatan Lari 30 Meter.....	10
2.2.1 Pengertian Kecepatan Lari 30 Meter .....	10

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari ( <i>sprint</i> ) .....	12
2.2.3 Ketentuan dalam Kecepatan Lari 30 Meter .....	13
2.3 Hakikat Atletik .....	13
2.3.1 Pengertian Atletik .....	13
2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
2.4.1 Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
2.4.2 Lapangan Lompat Jauh .....	16
2.4.3 Gerakan Lompat Jauh .....	17
2.4.3.1 Awalan .....	17
2.4.3.2 Tolakan atau Tumpuan .....	17
2.4.3.3 Sikap Badan Pada Saat Berada Di Udara .....	18
2.4.3.4 Sikap Mendarat .....	18
2.5 Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	19
2.6 Kerangka Pikir .....	19
2.7 Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	22
3.2 Populasi dan Sampel .....	23
3.2.1 Populasi .....	23
3.2.2 Sampel .....	23
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	24
3.3.1 Variabel .....	24
3.2.2 Definisi Operasional Variabel .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5 Instrumen Penelitian .....	26
3.5.1 Panjang Tungkai .....	26
3.5.2 Kecepatan Lari 30 Meter .....	26
3.5.3 Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	27

3.6 Teknik Analisi Data .....	27
3.6.1 Uji Normalitas Data .....	28
3.6.2 Uji Hipotesis .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Hasil penelitian .....	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	32
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	32
4.1.3 Deskripsi Hasil Pengukuran Panjang Tungkai .....	33
4.1.4 Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	33
4.1.5 Deskripsi Hasil Tes Lompat Jauh .....	33
4.1.6 Uji Normalitas Panjang Tungkai .....	34
4.1.7 Uji Normalitas Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	37
4.1.8 Uji Normalitas Tes Hasil Lompat Jauh .....	41
4.1.9 Uji Hipotesis .....	45
4.2 Pembahasan .....	50
4.2.1 Hubungan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	50
4.2.2 Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	51
4.2.3 Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Simpulan .....	53
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	31
3. Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Panjang Tungkai .....	35
4. Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	38
5. Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Lompat Jauh .....	42
6. Hasil SPSS Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	46
7. Hasil SPSS Hubungan Kcepatan Lari 30 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	47
8. Hasil SPSS Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai .....	9
2. Tulang dan Persendian Tungkai .....	10
3. Lapangan atau Bak Lompat .....	16
4. Teknik Awalan Lompat Jauh .....	17
5. Teknik Tumpuan Lompat Jauh .....	18
6. Teknik Melayang Lompat Jauh .....	18
7. Teknik Mendarat Lompat Jauh .....	19
8. Rancangan Penelitian .....	22
9. Alat dan pengukuran Tungkai .....	26
10. Lintasan Lari .....	27
11. Histogram Distribusi Panjang Tungkai .....	35
12. Histogram Distribusi Tes Lari 30 Meter .....	39
13. Histogram Distribusi Hasil Lompat Jauh .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai .....	9
2. Tulang dan Persendian Tungkai .....	10
3. Lapangan atau Bak Lompat .....	16
4. Teknik Awalan Lompat Jauh .....	17
5. Teknik Tumpuan Lompat Jauh .....	18
6. Teknik Melayang Lompat Jauh .....	18
7. Teknik Mendarat Lompat Jauh .....	19
8. Rancangan Penelitian .....	22
9. Alat dan pengukuran Tungkai .....	26
10. Lintasan Lari .....	27
11. Histogram Distribusi Panjang Tungkai .....	35
12. Histogram Distribusi Tes Lari 30 Meter .....	39
13. Histogram Distribusi Hasil Lompat Jauh .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Daftar Riwayat Hidup .....	57
2. Surat Keterangan Nama-Nama Dosen Pembimbing .....	58
3. Usul Judul .....	62
4. Persetujuan Seminar .....	63
5. Persetujuan Telah Di Seminarkan .....	64
6. Surat Keterangan Pembimbing .....	65
7. Surat Keterangan Penelitian Dari Unsri .....	66
8. Surat Keterangan Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang.....	67
9. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 6 Palembang .....	68
10. Dokumentasi Penelitian .....	69
11. Tabel Hasil Panjang Tungkai .....	72
12. Tabel Hasil Perhitungan Tskor Panjang Tungkai .....	73
13. Tabel Hasil Tes Lari 30 Meter .....	76
14. Tabel Hasil Perhitungan Tskor Lari 30 Meter .....	77
15. Tabel Hasil Lompat Jauh .....	80
16. Tabel Hasil Perhitungan Tskor Lompat Jauh .....	82
17. Tabel Rangkuman Hasil Tskor $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	85
18. Lembar Revisi Proposal Penelitian .....	88
19. Lembar Bimbingan Skripsi .....	89
20. Lembar Revisi Ujian Skripsi .....	91
21. Lembar Izin Jilid Skripsi .....	92

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang. Penentuan sampel menggunakan teknik random sampling, dengan 25% dari 200 orang jumlah populasi, maka sampel pada penelitian ini adalah 50 orang siswa putra kelas VIII. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu pengukuran panjang tungkai, tes kecepatan lari 30 meter dan tes hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana dan berganda. Dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data melalui perhitungan dengan nilai hubungan variabel  $X_1.Y$   $r = 0.36$  kontribusi sebesar 36% terdapat hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok walaupun lemah. Hubungan variabel  $X_2.Y$   $r = 0.49$  dengan kontribusi sedang sebesar 49% terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan hubungan variabel  $X_1.X_2.Y$   $R = 0.87$  dengan kontribusi 87% terdapat hubungan yang sangat kuat antara panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014.

**Kata Kunci : Tungkai, Kecepatan, Lari 30 meter, Lompat jauh.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Atletik adalah induk semua cabang olahraga. Atletik sudah ada semenjak adanya manusia di muka bumi ini. Gerakan-gerakan yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan gerakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Lompat adalah bagian dari cabang atletik, di dalam lompat ada satu nomor atletik yang biasa diperlombakan, yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat dengan sebaik-baiknya. Ada tiga macam gaya atau sikap saat melayang di udara dalam lompat jauh, yaitu: gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan di udara.

Pembelajaran atletik yang kegiatan prakteknya harus sesuai dengan teorinya, misalnya urutan gerakan lompat jauh dimulai dengan melakukan awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara, dan mendarat di pasir dengan baik. Lompat jauh gaya jongkok adalah sikap saat melakukan lompatan dengan melayang di udara bersikap jongkok. Lompat jauh gaya jongkok sebagai salah satu gaya dalam lompat jauh yang gerakan dan sikap badannya sewaktu di udara menyerupai dengan orang jongkok. Kondisi pada saat melayang dan mendarat ditimbulkan oleh lari awalan dan tolakan tersebut. Awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh seharusnya tidak kurang dari 45 meter. Agar dapat memperoleh hasil lompatan maksimal, pelompat setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok tumpuan atau tolakan dengan baik. Pada praktik pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terdapat kendala saat melakukan awalan, seperti panjang awalan dan percepatan lari siswa.

Pendapat Paulsen dan Waschke (2010:244) bahwa “tungkai adalah kaki yang dimulai dari *os.femur* ditunjang oleh *tibia* yang terletak di medial dan anterior serta *fibula* yang terletak di posisi lateral. Caput *fibulae* mudah diraba di sisi distal sendi lutut (yang tidak turut disusun oleh *fibula*). *N. fibularis communis* turun melalui lapisan subtukan dan dorsal dari caput *fibulae*. Hal ini berarti tungkai manusia meliputi bagian paha (*femur*), betis (*tibia* dan *fibula*), tumit (*calcaneus*)”. Tungkai adalah bagian kaki yang memanjang dari bagian atas paha ke telapak kaki. Namun, beberapa referensi medis menyatakan bahwa tungkai hanya mengacu pada bagian kaki di bawah dengkul sampai tumit saja ([kamuskesihatan.com/arti/tungkai](http://kamuskesihatan.com/arti/tungkai) yang diakses tanggal 10 Januari 2014).

Menurut Amari dalam <http://eprints.uny.ac.id> diakses tanggal 10 Januari 2014, bahwa seseorang yang mempunyai tungkai panjang akan dapat mencapai jarak lompatan lebih jauh dibandingkan dengan orang yang mempunyai tungkai yang pendek. Hal ini dikarenakan tungkai panjang dapat melakukan ayunan kaki lebih baik saat melakukan gerakan jangkauan kaki lebih jauh waktu mendarat. Panjang tungkai seseorang berkaitan dengan kecepatan lari yang dihasilkan.

Lari cepat sebagai cabang lari dengan cara menempuh seluruh jarak dengan kecepatan maksimal dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari *sprint* adalah *start* atau tolakan. Lari *sprint* sangat berpengaruh karena latihan lari *sprint* secara berkesinambungan dapat menghasilkan keseimbangan terutama dalam awalan sebelum tolakan dilakukan (Muhajir, 2003:92). Hasil lari *sprint* yang maksimal, maka jarak lompatan yang dihasilkan pada lompat jauh akan maksimal. Selain pengaruh kecepatan lari, sebenarnya panjang tungkai kaki seseorang juga ikut berpengaruh terhadap hasil lompatan. Kecepatan adalah kemampuan gerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan merupakan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Secara mekanika, kecepatan berarti rasio antara jarak dan waktu (Ismaryati, 2011:57). Jadi, kecepatan adalah kemampuan bergerak secepat-cepatnya dalam aktivitas olahraga.

Perkiraan tinggi badan di atas dapat dilihat dari tulang-tulang panjang dengan cara mengukur panjang tulang yang kering atau *dry bone*, kemudian dihitung dengan formula Stevenson dan Gleser. Adapun rumus yang digunakan adalah:  $TB = 70,73 + 1,22 (F+T) \pm 3,24$  (Idries dan Tjiptomartono, 2008:181). Dapat disimpulkan ukuran normal tungkai untuk putra dengan usia 13-15 tahun berkisar 67.06-83.79 cm. Selanjutnya, penghitungan data normatif dari tes kecepatan lari 30 meter untuk atlet usia 16-19 tahun, yaitu: untuk jenis kelamin laki-laki waktu yang baik sekali adalah <4.0 detik, sedangkan yang kurang adalah >4.6 detik (Widiastuti, 2011:116).

Berdasarkan hasil observasi prapenelitian saat peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 6 Palembang pada siswa putra kelas VIII.2, VIII.4, VIII.6, dan VIII.11 yang berjumlah 72 orang, diperoleh data bahwa ada siswa yang kecepatan larinya lambat saat akan melakukan awalan lompat jauh (62 siswa atau 86,11%), ada siswa yang tidak tepat menempatkan kaki di balok atau papan tumpuan ketika akan menolakkan badan ke bak pasir (35 siswa atau 48,61%), ada siswa yang kekuatan tumpuan kakinya lemah padahal mempunyai postur tubuh yang tinggi (51 siswa atau 70,83%), dan ada siswa yang ragu-ragu bahkan takut saat akan melakukan lompatan (27 siswa atau 37,50%).

Peneliti membuat penjumlahan dan mengkategorikan dalam bentuk prosentase nilai hasil praktik lompat jauh yang diperoleh oleh siswa, yaitu: 34 siswa (47,22%) mencapai lompatan lebih dari 3 meter dengan kategori sangat baik, 21 siswa (29,16%) mencapai lompatan 3 meter dengan kategori baik, dan 17 siswa (23,61%) dengan kategori kurang baik. Jadi, data tersebut menunjukkan bahwa hasil lompatan yang diperoleh siswa kurang maksimal. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan melihat hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari dilakukan siswa dengan hasil lompatan yang diperolehnya.

Beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini, diantaranya: Kekuatan Otot Kaki dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok oleh Santoso (2007); Pengaruh Lari *Sprint* terhadap Kemampuan Lompat Jangkit oleh Afriansyah (2010); Hubungan antara Daya Ledak Tungkai dan Panjang Tungkai dengan

Kemampuan Lompat Jauh oleh Huda (2010). Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, begitupun ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti ingin menganalisa tentang panjang tungkai kaki dan kecepatan lari yang digunakan dalam lompat jauh. Tujuannya adalah agar siswa saat melakukan lompatan memiliki persiapan dan cara khusus untuk mencapai lompatan yang jauh dengan teknik yang baik secara bervariasi dan mencapai hasil maksimal.

Peneliti ingin memperdalam kajian dalam skripsi ini tentang panjang tungkai dan kecepatan lari dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang Tahun Ajaran 2013/2014”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain:

- 1) Kurangnya kecepatan lari dan kekuatan kaki saat melakukan tolakan, padahal siswa mempunyai postur tubuh yang tinggi.
- 2) Siswa tidak tepat menempatkan kaki di balok atau papan tumpuan saat akan menolakkan badan ke bak pasir.
- 3) Kecepatan lari siswa ditentukan oleh panjang langkah, teknik yang benar, dan pola frekuensi langkah lari, namun ada siswa yang kecepatan larinya lambat saat akan melakukan awalan lompat jauh.
- 4) Hasil lompatan yang diperoleh siswa kurang maksimal karena panjang tungkai yang dimiliki tidak sebanding dengan jarak lompatan yang dicapainya dalam lompat jauh gaya jongkok.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah di atas, harus ada batasan masalah, agar permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini tidak meluas dan hasil penelitian ini lebih terarah. Peneliti memberikan batasan masalah tentang panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014.

### 1.4 Rumusan Masalah

- 1) Apakah terdapat hubungan panjang tungkai ( $X_1$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ ) siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014?
- 2) Apakah terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter ( $X_2$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ ) siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014?
- 3) Apakah terdapat hubungan panjang tungkai ( $X_1$ ) dan kecepatan lari 30 meter ( $X_2$ ) secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ ) siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014?

### 1.5 Tujuan

- 1) Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014.
- 2) Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014.
- 3) Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Palembang tahun ajaran 2013/2014.

## 1.6 Manfaat

Manfaat dari hasil penelitian adalah:

- 1) Bagi siswa, membantu siswa dalam memahami panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter, teknik-teknik lompatan, serta memiliki persiapan dan cara khusus untuk mencapai lompatan yang maksimal.
- 2) Bagi guru Penjaskes, memberikan informasi dan masukan dalam memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran teori dan praktik penjaskes, terutama lompat jauh gaya jongkok di sekolah dengan variasi-variasi tertentu.
- 3) Bagi sekolah, memberikan sumbangan untuk perkembangan olahraga atletik agar berjalan sesuai harapan dan memberikan prestasi di SMP Negeri 6 Palembang.
- 4) Bagi mahasiswa, memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang materi panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dalam lompat jauh gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik; Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik; Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggoro, Toha, dkk. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Djumidar. 2006. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Faisal, Sanapiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Helmi, Noor Zairin. 2012. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Husaini. 2008. *Manajemen dan Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS Press.
- Jarver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Khomsin. 2011. *Atletik I; Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlit*. Semarang: Unnes Press.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-Dasar Atletik Edisi Revisi Pertama*. Bandung: Angkasa.
- Muhajir. 2003. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Bandung : Yudhistira.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.
- Paulsen, F dan J. Waschke. 2013. *Sobotta; Atlas Anatomi Manusia; Jilid 1*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika; Edisi Keenam*. Bandung: Tarsito.

- Sudjana. 2005. *Metode Statistika; Edisi Keenam*. Bandung: Tarsito
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Mamusia*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri Press.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardi, Yosaphat. 2000. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Swartz, Mark H. 1995. *Buku Ajar Diagnostik Fisik*; alih bahasa Petrus Lukmanto [et.all] editor bahasa Indonesia Harjanto Efefendi [et.all]. Jakarta: EGC. dalam <http://books.google.co.id> diakses pada tanggal 22 Pebruari 2014.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tjiptomartono, Agung Legowo dan Abdul Munim Idries. 2008. *Penerapan Ilmu Kedokteran Forensik dalam Proses Penyidikan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur.
- Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wignjosebroto, S. 2008. *Ergonomi Studi Gerak dan Waktu*. dalam [http://antropometriindonesia.com/index.php/detail/sub/2/7/0/pengantar\\_antropometri](http://antropometriindonesia.com/index.php/detail/sub/2/7/0/pengantar_antropometri) yang diakses pada tanggal 24 februari 2014.
- <http://www.kamuskesehatan.com/arti/tungkai> yang diakses tanggal 10 Januari 2014.
- Amari dalam <http://www.eprints.uny.ac.id> yang diakses tanggal 10 Januari 2014.
- Depkes. 2007. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 747/Menkes/SK/VI/2007 tentang Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi Di Desa Siaga. <http://gizi.depkes.go.id> yang diakses pada tanggal 24 februari 2014.