

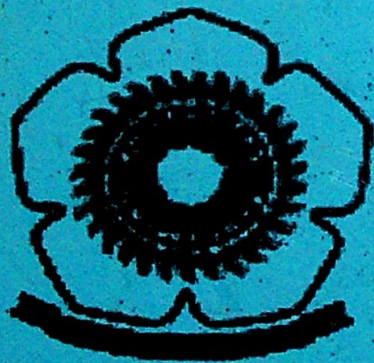
**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA SMP
NEGERI I INDERALAYA INDUK**

SKRIPSI OLEH

RONI SETIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06053124032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2010

996.432 of
Set
No. 100304
2010

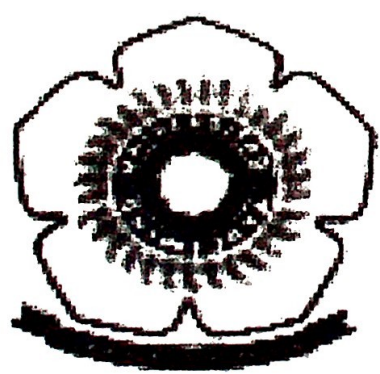
HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI I INDERALAYA INDUK



**SKRIPSI OLEH
RONI SETIAWAN**

Nomor Induk Mahasiswa : 06053124032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2010**

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI I INDERALAYA INDUK

RONI SETIAWAN

06053124032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd

NIP.195707021985031001

Pembimbing 2

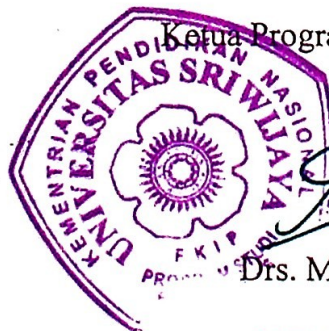


Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021001

Disahkan

Ketua Program Studi, Januari 2010




Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021

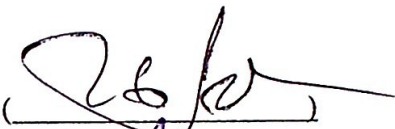
Telah diajukan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

()


2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

()

3. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes

()

4. Anggota : Drs. Maskur A., M.Kes

()

5. Anggota : Drs. Muhaimin

()

Indralaya, 12 Januari 2010

Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

96105281987021001

Kupersembahkan Kepada :

- * Bapak dan Ibuku tercinta yang telah memberikan kasih sayangnya, mendoakan dan memberikan motivasi, serta terus berusaha bekerja keras demi keberhasilanku.***
- * Saudara – saudaraku tercinta kedua Ayundaku Afriani dan almarhum Linda Maryani serta kedua adikku Wawan Ramdhani dan Heru Purwansyah yang mengharapkan keberhasilanku.***
- * Special untuk Almarhum Ayunda tercintaku Linda Maryani yang telah menghadap Allah SWT yang telah memberikan doanya selama ini.***
- * Seseorang yang telah memberikan motivasi dan menemaniku dalam suka dan duka Chichi Permata beserta keluarganya yang telah memberikan kasih sayang dan motivasinya.***
- * Siswa – siswa SMPN I Inderalaya Induk yang telah bersama selama ini dan Pamongku Pak Sugiarto yang telah memberikan masukannya dalam PPL dan penelitian selama ini.***
- * Sahabatku - sahabatku Penjaskes 2005 Kafi, Eko, Leo, Iknax, Faris dkk serta seluruh angkatan Penjaskes Unsri yang selalu dalam kebersamaan dan kekeluargaan dalam menggapai cita – cita.***
- * Sahabat – sahabatku di kost Ria Mandala Chichi, Yuk gieta , Yuk Yeyen, Puspa, Indah, Tami, Wawan, Eko H, Chiko, Sigit, Eko L, Gilang, Galih, yang selalu dalam kebersamaan, dan***
- * Almamaterku.***

Motto

“Bergerak adalah ciri dari manusia, tiada manusia tanpa gerak. Maka bergeraklah anda agar hidup anda lebih berharga! Olahraga untuk semua, olahraga adalah kehidupanku dan olahraga bikin hidupku lebih berarti!”

“Lebih sulit mencari 1 sahabat daripada mencari 1000 teman biasa”

“ Sahabat adalah seseorang yang mampu bersama kita disaat kita suka dan duka ”

” 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. Meirizal Usra,M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suheri,M.A.Ph.D Dekan FKIP Unsri, Drs. Meirizal Usra,M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi Skripsi ini.

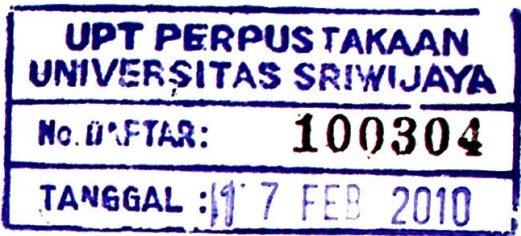
Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada anggota penguji yang telah memberikan saran untuk perbaikan skripsi ini.

Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah serta bermanfaat untuk pengetahuan ilmu khususnya pengetahuan di bidang olahraga.

Inderalaya, Januari 2010

Penulis

Roni Setiawan



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMAH KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah.....	1
Rumusan Masalah.....	3
Batasan Masalah.....	3
Tujuan Penelitian.....	3
Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Lompat Jauh.....	5
2.1.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	5
2.1.2 Teknik Lompat Jauh.....	8
2.2 Pengertian Kecepatan.....	11
2.3 Daya Ledak Otot tungkai.....	12

2.4 Kelentukan Otot Punggung.....	13
2.5 Kerangka Berpikir.....	14
2.6 Hipotesa.....	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian.....	15
3.2 Defenisi Operasional Variabel.....	15
3.3 Populasi dan Sampel.....	16
3.3.1 Populasi.....	16
3.3.2 Sampel.....	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.5 Rancangan Penelitian.....	17
3.6 Syarat Analisis Data.....	18
3.6.A. Uji Normalitas.....	18
3.6.B. Uji Linearitas.....	19
3.7 Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV

4.1 Karakteristik Subjek.....	21
4.2 Deskripsi Data.....	21
4.3 Analisa Data.....	21
4.3.A.1. Kecepatan Lari.....	21
4.3.A.2 Daya Ledak.....	22

4.3.A.3 Kelentukan Otot Punggung.....	23
4.3.A.4 Lompat Jauh.....	23
4.3.B Pengujian Persyaratan Analisis.....	24
4.3.B.1 Uji Normalitas.....	24
4.3.B.2 Uji Linieritas.....	25
4.3.B.3 Uji Multikolinearitas.....	25
4.3.C Regresi Ganda.....	26
4.4. Pembahasan.....	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan.....	29
1.2 Saran.....	30

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka.....	31
Lampiran.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan Lari.....	22
Tabel 2. Daftar distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak.....	22
Tabel 3 Daftar distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan.....	23
Tabel 4. Daftar distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh.....	24
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Normalitas.....	24
Tabel 6. Ringkasan hasil analisis uji linearitas regresi y atas x.....	25
Tabel 7. Matrik Korelasi Antar Variabel.....	26
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda.....	26
Tabel 9. Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif.....	27
Tabel 10. Data Hasil Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Lompat Jauh.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Normalitas.....	33
Lampiran 2. Uji Linearitas.....	43
Lampiran 3. Analisis Regresi Ganda.....	52
Lampiran 4. Foto Foto Penelitian.....	63
Lampiran 5. Surat Penunjukan Skripsi Pembimbing.....	66
Lampiran 6. Surat Izin dari Fakultas.....	67
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir.....	68
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari SMPN I Inderalaya.....	69
Lampiran 9. Usul Judul Skripsi.....	70
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Skripsi.....	71

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 50 meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan Otot Punggung terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri I Inderalaya Induk”. Identifikasi masalah penelitian ini adalah Seberapa besarkah hubungan Kecepatan Lari 50 meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan Otot Punggung terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri I Inderalaya Induk? Sedangkan batasan masalah adalah untuk melihat Hubungan Kecepatan Lari 50 meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan Otot Punggung terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri I Inderalaya Induk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari 50 meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan Otot Punggung terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri I Inderalaya Induk. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan sampel adalah Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri I Inderalaya Induk tahun ajaran 2009/2010 yang berjumlah 80 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan dokumentasi. Tes dilakukan dengan melihat kemampuan siswa dalam melakukan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung, dan lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tes diketahui bahwa dari hasil analisis lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5 % ini berarti semakin cepat larinya, daya ledak otot tungkai jauh, daya kelentukan otot besar, maka semakin jauh lompatan yang dicapainya dengan gaya jongkok. Ditinjau dari besarnya sumbangan efektif, maka daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan efektif terbesar (88 %), kemudian berturut-turut menyusul kecepatan awalan lari 50 meter (7 %), kelentukan (5%) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari nilai indeks korelasi bersama sebesar 0,96 dan koefisien determinasi sebesar 0,92, menunjukkan sebagian (92 %) variasi yang terjadi dalam jauhnya lompatan gaya jongkok dijelaskan oleh kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot punggung, sedangkan sisanya (8 %) belum dapat dijelaskan, karena berasal dari variabel-variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Berarti kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung secara bersama-sama memberikan sumbangan dalam mencapai lompatan yang terjauh dalam gaya jongkok.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani Kuno sampai dewasa ini. Gerakan – gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam setiap penyelenggaraan efen olahraga seperti: PON, Asian Games, Sea Games, Olimpiade, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang selalu diperlombakan dalam penyelenggaraan pesta olahraga tersebut. Bahkan dianggap tidak lengkap jika dalam suatu pesta olahraga, apabila atletik tidak dimasukkan dalam acara pesta olahraga tersebut.

Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, tetapi hanya terbatas pada para pelajar dan orang-orang yang berada dikota-kota besar saja. Sedangkan bagi masyarakat yang berada di kampung-kampung dan daerah-daerah terpencil, tidak banyak mengetahuinya. Oleh karena itu sampai saat ini, masih banyak para pelajar dan remaja yang kurang menyenangi program pelajaran atletik. Mereka belum menyadari, bahwa atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga yang lainnya. Sehingga program atletik hendaknya sudah ditanamkan pada anak-anak sejak kecil, agar mereka memiliki dasar-dasar gerakan yang benar, baik untuk membina, meningkatkan kesegaran jasmaninya dan mengembangkan kemampuan jasmani, maupun untuk meningkatkan prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga yang digemarinya.

Atletik terbagi menjadi 3 cabang yaitu: lari, lompat, dan lempar. Yang dimaksud nomor lompat adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki. Dalam cabang olahraga atletik ada 4 nomor lompat yang diperlombakan, yaitu: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah.

Pada nomor lompat jauh terdapat 4 gaya, yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung, gaya setelah jalan diudara, dan gaya jalan di udara. Pada lompat jauh gaya jongkok

terdapat teknik yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, mendarat. Awalan dilakukan dengan cara berlari 30-50 m. Kecepatan lari pada awalan sangat diperlukan oleh seorang pelompat. Selain itu juga seorang pelompat harus memiliki daya ledak otot tungkai kaki dan kelentukan otot punggung untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Jarak awalan yang biasa dipakai pada perlombaan lompat jauh untuk putra adalah 40 sampai dengan 50 meter. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa lari 50 meter merupakan variabel bebas yang paling tepat karena menunjukkan jarak yang optimal. Selain kecepatan lari, daya ledak otot tungkai kaki sangat diperlukan pada saat melakukan tolakan karena kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang digunakan untuk menolak dengan tepat dan dibantu oleh kelentukan otot punggung pada saat melayang di udara.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri I Inderalaya Induk. SMP I Inderalaya Induk merupakan sekolah yang berstandar Nasional yang ada di kabupaten Ogan Ilir. Selama peneliti menjadi guru PPL Penjaskes, SMP Negeri I Inderalaya Induk belum menunjukkan prestasi yang optimal, terutama pada nomor lompat jauh. Hal ini disebabkan oleh belum adanya ekstrakurikuler untuk cabang atletik, karena tidak adanya tenaga pelatih yang handal, padahal sarana atletik cukup baik. Selain itu juga kurangnya minat para siswa untuk mendalami cabang olahraga tersebut. Padahal nomor atletik selalu diperlombakan pada perlombaan atau pertandingan olahraga antar pelajar misalnya pada O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), yang diadakan setiap tahun, baik di tingkat sekolah, kabupaten, propinsi, bahkan di tingkat nasional.

Oleh karena itu peneliti mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara menghubungkan kemampuan dasar fisik siswa terhadap cabang olahraga, khususnya pada nomor atletik. Karena guru penjaskes adalah seseorang yang lebih tahu dengan kemampuan dasar fisik para siswanya. Jadi diharapkan guru penjaskes dapat mengirimkan anak didiknya untuk mewakili sekolahnya dalam perlombaan olahraga, khususnya atletik dengan cara mencari siswa yang mempunyai kemampuan dasar fisik yang bagus sesuai dengan nomor atletik yang diperlombakan.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik pada nomor lompat jauh dari analisa gerakannya lompat jauh terdiri dari: kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung. Maka selanjutnya peneliti ingin mencari: Hubungan kecepatan lari 50

meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

” Apakah ada hubungan kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri I Inderalaya Induk? ”

1.3 BATASAN MASALAH

Agar permasalahan dalam penelitian tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu, dan biaya penelitian, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada: hubungan kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri I Inderalaya Induk.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

Ada tidaknya hubungan kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot kaki, dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri I Inderalaya Induk.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat atau berguna bagi:

Untuk mengetahui hubungan dari kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot kaki, dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri I Inderalaya Induk.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998-2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Balesteros J.M. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan dari Manual didatico De Atlrtismo, IAAF, Komisi Pengembangan 1982.
- Bernhard, gunter. 1986. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat tinggi, Jauh, Jangkit, dan loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- DEPDIKBUD. 1982. *latihan Cara Mengajar lari, lompat, lempar, dan latihan mobilitas*. Jakarta: PB PASI.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Semarang; Sebelas Maret Press.
- Jerver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pionir*. Terjemahan.
- Jonath, U/E. Haag/ R. Krempel. 1987. *Atletik I*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Muhadi, Aip Syarifudin. 1991-1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Riyadi, Tamsir. 1982 *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suherman Adang, M. Saputra Yudha, Hendrayana Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik, Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sukadiyanto. 2002 . *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Yogyakarta.