

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 10
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Galih Yoki Haryanto

Nim:06061381924046

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA
NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Galih Yoki Haryanto

NIM 06061381924046

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya**

Mengetahui

Mengetahui,

Koordinator Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.19600610195032006

ILMU ALAT PENGABDIAN

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA
NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Galih Yoki Haryanto

NIM 06061381924046

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya**

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006



ILMU ALAT PENGABDIAN

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA
NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Galih Yoki Haryanto

NIM 06061381924046

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 29 Desember 2022

TIM PENGUJI

1.Ketua : Dr. Hartati, M.Kes

2.Anggota :Ahmad Richard Victorian, M.Pd.

**Indralaya, 29 Desember 2022
Mengetahui,
Koordinator Prodi Penjaskes**

**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**



PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Galih Yoki Haryanto

NIM : 06061381924046

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari Dan *Kekuatan* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Negeri 10 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan 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 dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan,



Galih Yoki Haryanto

NIM. 06061381924046

PRAKATA

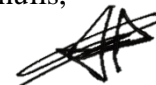
Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari Dan *Kekuatan* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Negeri 10 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hartati, M.Kes., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., sebagai Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan untuk para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini, lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kak Angga Setiawan, sebagai admin di prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 10 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Penjaskes dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Desember 2022

Penulis,



Galih Yoki Haryanto

NIM. 06061381924046

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran 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 Kecepatan Lari Dan *Kekuatan* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Negeri 10 Palembang”. 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 dan dunia olahraga lompat jauh pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbal'alamiin

Bersyukur Kepada Allah SWT, saya mengucapkan rasa terimakasih kepada orang-orang yang tersayang dalam hidup saya sepanjang masa.

Skripsi ini Saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang Tua yang Tercinta, Bapak Macarius Mardiyanto dan Ibu Siti Rohiyah yang selama ini telah memberikan kasih sayang, pengorbanan, semangat dan Doa yang selalu panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan Penelitian dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik, Gelar Sarjana ini Saya Persembahkan untuk Bapak dan Ibu.
2. David, Gandi, Rian, Ansory, Dimas, Sensei Dan Praz yang sudah memberikan tempat ternyaman setelah kosan saya, terimakasih sudah memberikan perhatian, semangat, motivasi serta doa untuk saya.
3. Kakak-adikku tersayang Bowo dan Bambang terimakasih sudah memberi motivasi dan Doa
4. Kakek dan Nenek (Almh) dari bapak, Kakek dan nenek dari Ibu, Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, motivasi dan doanya.
5. Terimakasih untuk sahabatku seperjuangan Skripsi dari awal sampai akhir yang sudah mengajarkan arti berjuang bagi saya dalam mengerjakan Skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes. dan Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, didikan, perhatian, semangat dari awal sampai selesai.
7. Terimakasih segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada Saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terimakasih kepada Bapak Adam Mustapa, S.Pd. yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk dapat melangsungkan penelitian, dan memperoleh data, terutama siswa siswi SMA Negeri 10 Palembang yang telah membantu proses berjalannya penelitian sehingga berjalan dengan baik.
9. Almamaterku

Motto :

- **Note to myself** “ kesuksesan tidak pernah dimiliki, ia disewakan dan itu dibayar setiap hari ”

ABSTRAK

Penelitian ini yang berjudul hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa sma negeri 10 Palembang. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok. Populasi pada penelitian ini berjumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data untuk mengukur kecepatan yaitu dengan tes lari cepat 40 meter, untuk mengukur kekuatan otot tungkai yaitu dengan cara *Standing Broad 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 $<0,05$). Korelasiganda (R) antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang signifikan karena $F_{hitung}(18,5) \leq F_{tabel}(37)$. Berarti ada kontribusi hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Sma Negeri 10 Palembang. Kontribusi sangat kuat dengan demikian jika siswa memiliki kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai yang baik maka akan memberikan kontribusi yang baik pula terhadap lompat jauh gaya jongkok.

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

Mengetahui

Ketua Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

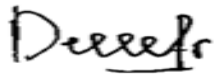
ABSTRACT

This study entitled the relationship between running speed and leg muscle strength with the results of the squat style long jump in SMA Negeri 10 Palembang. The independent variables in this study were running speed and leg muscle strength, while the dependent variable in this study was the squat style long jump. The population in this study amounted to 40 people. The data collection technique for measuring speed is by running a 40-meter sprint test, for measuring leg muscle strength by means of the Standing Broad Jump, and for measuring long jumps in the squat style, by means of the long jump in the squat style. Based on the results of the discussion it can be concluded that the three variables have a significant value which is less than 0.05 (significant value <0.05). The multiple correlation (R) between the independent variable and the dependent variable has a significant relationship because $F_{count} (18.5) \leq F_{table} (37)$. This means that there is a contribution to the relationship between running speed and leg muscle strength with the results of the long jump squat style in students of SMA Negeri 10 Palembang. The contribution is very strong, so if students have good running speed and leg muscle strength, they will also make a good contribution to the squat style long jump.

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

Mengetahui

Ketua Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

DAFTAR ISI

BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi teori.....	5
2.1.1.1 Pengertian Kecepatan	5
2.1.1.2 Pengertian Lari Cepat (sprint) 40 meter	6
2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari.....	7
2.1.2 Kajian Penelitian	7
2.1.2.2 Pengertian <i>Kekuatan</i> Otot Tungkai	7
2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Kekuatan</i> Otot Tungkai	8
2.1.3 Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
2.1.3.1 Awalan	9
2.1.3.2 Tumpuan (Tolakan)	10
2.1.3.3 Sikap Melayang di Udara.....	10
2.1.3.4 Mendarat	11
2.1.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jauhnya Lompatan	12
2.2 Penelitian yang Relevan	13
2.3 Kerangka Berpikir	14
2.4 Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN	16

3.1	Jenis Penelitian	16
3.2	Rancangan Penelitian	16
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	17
3.4	Populasi Penelitian	17
3.5	Sampel	17
3.6	Instrumen Penelitian.....	18
3.7	Teknik Pengumpulan Data	18
3.8	Teknik Analisis Data.....	21
3.9	Uji Normalitas Data	21
3.10	Uji Hipotesis Data	23
3.11	Uji Linieritas.....	24
3.12	Uji Regresi Ganda	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		26
4.1	Hasil Penelitian	26
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2	Deskripsi Data Penelitian	26
4.1.3	Deskripsi Tabel Hasil Tes Kecepatan	26
4.1.4	Deskripsi Tabel Hasil Tes Power Otot Tungkai	31
4.1.5	Deskripsi Tabel Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
4.1.6	Hasil Analisis Data.....	40
4.1.6.1	Uji Normalitas Data	41
4.1.7	Uji Hipotesis	46
4.1.7.1	Uji Multikolinieritas	46
4.1.8	Uji Korelasi Ganda	48
4.2	Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
5.1	Simpulan.....	56
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		57

DAFTAR GAMBAR

4.1 Histogram Hasil Tes Kecepatan Lari	30
4.2 Histogram Hasil Kekuatan Otot Tungkai.....	35
4.3 Histogram Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Daftar Hasil Tes Kecepatan Lari.....	27
Tabel 4.2	Daftar Distribusi Interval hasil perhitungan Tes Kecepatan Lari	29
Tabel 4.3	Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	32
Tabel 4.4	Daftar Distribusi hasil tes Kekuatan Otot Tungkai	34
Tabel 4.5	Daftar Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	36
Tabel 4.6	Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	38
Tabel 4.7	Ringkasan Hasil Ujian Normalitas	42
Tabel 4.8	Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	42
Tabel 4.9	Matrik Korelasi Antar Variabel	46
Tabel 4.10	Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Hasil Tes Kecepatan Lari	64
Lampiran 2 Daftar Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	66
Lampiran 3 Daftar Daftar Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	68
Lampiran 4 Daftar Usul Judul Skripsi	70
Lampiran 5 Daftar Kartu Bimbingan Proposal	71
Lampiran 6 Daftar Persetujuan Seminar	72
Lampiran 7 Daftar Bukti Perbaikan Proposal	73
Lampiran 8 Daftar Kartu Bimbingan Seminar Hasil	74
Lampiran 9 Daftar Persetujuan Seminar Hasil	75
Lampiran 10 Daftar Perbaikan Seminar Hasil.....	76
Lampiran 11 Daftar Mohon Izin Penelitian	77
Lampiran 12Daftar Surat Izin Dinas Pendidikan	78
Lampiran 13 Daftar Surat Izin SMA 10 Palembang.....	79
Lampiran 14 Daftar Foto Pemanasan	80
Lampiran 15 Daftar Foto Tes Lari 40m	80
Lampiran 16 Daftar Foto Tes Standing Broad Jump.....	81
Lampiran 17 Daftar Foto Tes Lompat Jauh	82
Lampiran 18 Daftar Foto Bersama Siswa/Siswi	83
Lampiran 19 Daftar Foto Bersama Guru	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor yang tergabung dalam cabang olahraga atletik yang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Pada olimpiade modern cabang olahraga atletik termasuk dalam nomor wajib. atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang ini. Istilah atletik mempunyai pengertian yang luas dan meliputi berbagai cabang olahraga yang bersipat perlombaan atau pertandingan. Perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Perlombaan di sebut juga dengan istilah track and field yang berarti perlombaan yang dilakukan dilintasan (track) dan dilapangan (field).

Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Ada tiga gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok, menggantung dan berjalan di udara. Menurut Syarifuddin dalam penelitian Malik Abdul Aziz Dkk (2019) menyatakan bahwa “Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti menurut Aip Syarifuddin dalam penelitian Koko prasetyo (2016) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. dari beberapa pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada saat pelaksanaan praktek lompat jauh gaya jongkok kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai berperan penting dalam menentukan hasil lompat jauh.

Lompat jauh gerakan-gerakan yang dilakukan memiliki kompleksitas yang tinggi, karena didalamnya mengandung unsur-unsur gerakan kompleks yang dimulai dari tahap awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, sehingga dapat menghasilkan suatu lompatan yang efektif. Karena kompleksitas tersebut banyak pelompat yang harus melakukan teknik-teknik yang benar dalam lompat jauh, faktor yang harus diperhatikan adalah untuk melakukan lompatan yang harmonis memerlukan *power* otot tungkai dan kecepatan dari pelompat karena pada lompat jauh, *power* tungkai dan kecepatan diperlukan untuk menghasilkan jarak lompatan. Kekuatan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk menggunakan tenaga. Dapat disimpulkan bahwa strength atau kekuatan adalah kemampuan tubuh dalam mengeluarkan tenaga yang digunakan untuk mengubah keadaan atau bentuk dari suatu benda, jika dihubungkan dalam lompat jauh, mengubah keadaan suatu benda yaitu pada saat pelompat melakukan tolakan, tubuh pelompat berubah posisi dari awalan ke arah depan atas pada posisi melayang di udara. Menurut Sidik dalam penelitian Dwi meriyanto Dkk (2016) kekuatan dengan kontraksi otot secara singkat atau cepat, kekuatan yang cepat ini tergantung pada kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi otot dan koordinasi maskuler. Menurut Dapat disimpulkan bahwa power adalah perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam melakukan awalan lompat jauh. Jika kecepatan awalan rendah sedangkan hasil lompatan pada siswa jauh berarti siswa tersebut memiliki *power* pada saat melakukan tolakan dan dapat mengontrol kecepatan tersebut sehingga pada saat melompat tepat pada papan tumpu, Sehingga hasil lompatan siswa jauh. Jika kecepatan awalan siswa cepat sedangkan hasil lompatan rendah berarti siswa tersebut kurang kontrol kecepatan sehingga hasil tolakannya tidak maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan saya ada siswa yang memiliki kecepatan lari awalan yang lambat sedangkan hasil lompatnya jauh dan ada juga yang mempunyai kecepatan lari awalan yang cepat sedangkan hasil lompatannya tidak jauh. Menurut Harsono dalam penelitian Prasetya (2016) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara

berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari ujian praktek bahwa nilai lompat jauh siswa belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Hal ini terlihat pada saat penulis membantu proses pengambilan nilai ujian praktek atletik nomor lompat jauh pada siswa Kelas XI SMA 10 Palembang yang berjumlah 40 siswa, banyak siswa yang tidak dapat mencapai hasil lompatan yang maksimal sehingga berdampak tidak tercapainya KKM yang telah ditentukan sekolah. Dari hasil observasi masih ada siswa yang belum mampu melakukan kecepatan lari dan tolakan yang baik, 15 siswa dengan persentase 37.5% mampu melakukan kecepatan lari dan tolakan dengan baik dan 25 siswa dengan persentase 62.5% kurang baik. Seperti yang penulis lihat, maka penulis menganalisa bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh, tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh seperti awalan, tumpuan/tolakan saat melayang dan pendaratan, serta kurangnya kecepatan dan daya ledak. Penulis melihat banyak siswa terutama siswa putra yang tidak memaksimalkan kecepatan lari pada saat awalan dan lemahnya daya ledak siswa pada saat melakukan tolakan. Hal ini berbanding terbalik dengan siswa putri yang sebagian besar mampu menghasilkan lompatan yang maksimal. Oleh karena itu pentingnya mengetahui tentang pemahaman mengenai teknik dasar Gerakan lompat jauh, dan unsur kecepatan lari dan daya ledak serta pemahaman tentang unsur-unsur Gerakan lompat jauh gaya jongkok sehingga peneliti mengangkat judul yaitu hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa/siswi sma negeri 10 Palembang.

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan alasan pemilihan judul yang telah di uraikan di atas maka penulis merumuskan masalah di dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
3. Bagaimana hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara oprasional diharapkan hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah:

1. Ingin mengetahui hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok
2. Ingin mengetahui kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok
3. Ingin mengevaluasi hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMA NEGERI 10 PALEMBANG

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat di manfaatkan sebagai tambahan khasana ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pembaca tentang kecepatan dan *power* otot tungkai dengan hasil lompoat jauh, serta memberi gambaran tentang penerapan dalam memaksimalkan lompat jauh.

2. Secara praktis

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perancang dan mengembangkan rencana pembelajaran yang efektif sehingga dapat di jadikan pedoman dalam pembelajaran lompat jauh di SMA NEGERI 10 PALEMBANG

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2015). Evaluasi unsur kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah tahun 2013. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
- 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).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- 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.
- Ballesteros. (2011). *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Depdikbud. (2012). *Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djumidar, A. Widya. (2011). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Pengaruh interval training terhadap kecepatan (studi eksperimen pada pemain sepakbola SSB BBC Batung Taba 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.
- Evelyn, C. P. (2014). *Anatomi & Fisiology Untuk Paramedis*. Alih Bahasa SriYuliani Handoyo. Jakarta: PT. Gramedia.
- Fikri, A. (2022). *Evaluasi keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA negeri 8 kerinci* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

- Giartama, G. (2018). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Hadi, Sutrisno. (2015). *Motodelogi Penelitian*. Yogyakarta: UGM
- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42-50.
- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42-50.
- Hasanuddin, M. I. (2020). Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa MAN Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 44-54.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Hijir, S. (2017). Korelasi Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Meter Pada Siswa Putra Disekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(3), 407-419.
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124-131.
- Ismail, F. P., Arwin, A., & Sugihartono, T. (2017). PERBEDAAN LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TUNGGAL (SATU TANGGA) DENGAN NAIK TURUN TANGGA JAMAK (ENAM TANGGA) TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V SD NEGERI 69 KOTA BENGKULU. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 6-13.

- 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.
- Junate, A., Nurdiansyah, F., Achmad, A., & Zainal, R. A. (2020). LARI PENDEK 40 METER MELALUI MODEL KOOPERATIF LEARNING TIPE PERSONAL SISTEM. *Jurnal Locomotor*, 8.
- Karyono, T. H. (2011). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan. *Sripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Khomsin. (2011). *Atletik I*. Semarang: Unnes Press
- Kosasih, E. (2011). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika
- Kurniawan, M. F. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Walet Puti* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Laraswati, N. P. D. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, POWER OTOT 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.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 251-258.

- Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jilid 1. Jakarta:Erlangga.
- Nugroho, N. K. (2013). *Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 04 Bejen Karanganyar. Sripsi. FKIP: Universitas Sebelas Maret.*
- Parwata, I. M. Y. (2017). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Putra Fpok IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 19-27.
- Paturohman, A. D., Mudian, 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 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Paturohman, A. D., Mudian, 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 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Persada
- 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*
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205.
- Presindo.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940-950.

- 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.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Rukiah, S. (2019). PENINGKATAN LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN TGT (TEAMS GAMES TOURNAMENT) PADA SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 71 PONTIANAK BARAT. *Jurnal Locomotor*, 2(1).
- Samiyah. (2013) *hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas atas SDN 3 tambak mulyo kecamatan puring kabupaten kebumen. Sripsi. UNY*
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga*, 3(2).
- Santosa, D.W. (2015) *Pengaruh Latihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. Vol 3.*
- Saputra, H., & Primayanti, I. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump) dan Kekuatan Otot Perut dengan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X MA Al-Ihsan NW Gelondong Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 7-10.
- Saputro, Y. D., Lufthansa, L., Hadi, A. P., & Feptyana, F. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Flying-shot Atlet Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 68-74.

- Sobarna, A., Rusmana, R., & Gunawan, G. (2019). KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi eksperimen strategi mengajar, motivasi dan gaya mengajar). *JURNAL SEGAR*, 7(2), 75-85.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Sunara, I. N. B. (2021). Penerapan metode latihan awalan sembilan langkah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok atletik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 333-344.
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37–53.
- Surbakti, S. (2013). HUBUNGAN KECAPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGKONTROL BOLA DALAM PERMAINAN HOCKEY ATLET PUTRI PELATDA SUMATERA UTARA PERSIAPAN PON XVII KALIMANTAN TIMUR. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 52-59.
- Syafaruddin. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan*. Vol 2.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo

Zakaria, R., Hartati, H., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2018). PENGARUH LATIHAN BARRIER HOPS TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET TAEKWONDO PUTRA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).

Daftar Hasil Tes Kecepatan Lari

No	Nama	Lambat	Cepat
1	MRW	8.34	7.64
2	MUY	8.76	7.55
3	AFY	8.34	6.21
4	ADO	8.21	7.20
5	BOP	8.11	6.63
6	SAW	7.23	7.32
7	RET	7.45	6.43
8	TY	8.98	7.42
9	AAS	8.87	5.45
10	BER	7.32	6.13
11	BFF	7.67	6.52
12	NDT	8.18	6.45
13	MCB	7.98	5.65
14	EKI	8.01	5.54
15	MRY	8.87	6.90
16	LOK	9.22	7.12
17	YRT	8.35	7.21
18	DBV	8.76	6.32
19	MRH	8.11	7.65
20	GGF	8.23	5.43
21	AJJ	8.45	5.56
22	RPP	8.98	5.34
23	MAY	8.87	5.78