

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak otot Tungkai
Terhadap Kemampuan Lompat jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama
Muhammadiyah I Padang

Nama : Aliza fitra

Nim : 98415

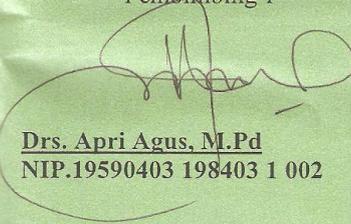
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

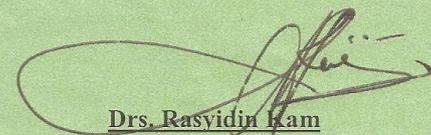
Padang, 20 Januari 2014

Disetujui oleh

Pembimbing 1


Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP.19590403 198403 1 002

Pembimbing 2


Drs. Rasyidin Kam
NIP : 19511214 198103 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan
Kesehatan dan rekreasi


Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO
NIP.19581018 198003 1 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak otot
Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat jauh Siswa
Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang

Nama : Aliza Fitra

BP/NIM : 2009/98415

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

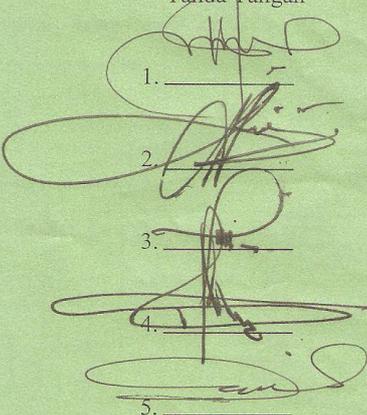
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 27 Januari 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam	2. _____
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Abu Bakar	4. _____
5. Anggota	: Drs. Hanif Badri	5. _____

Tanda Tangan



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ABSTRAK

ALIZA FITRA. 2014. Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, masih banyak kendala yang dialami dalam perkembangan cabang olahraga lompat jauh di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang yang berjumlah 439 orang, sedangkan sampel diambil secara *stratified random sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah pemain putra dengan jumlah 52 orang pemain. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang dan dilaksanakan pada bulan Desember 2013. Data kecepatan lari 30 meter diambil dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, dan kemampuan lompat jauh dengan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda lalu dilanjutkan dengan uji koefisien determinasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat kontribusi antara kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh, yaitu sebesar 39.74%; (2) terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, yaitu sebesar 78.03%; (3) terdapat kontribusi antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh, yaitu sebesar 78.45%.

Kata Kunci: Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kemampuan Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak otot tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah I Padang”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan telah memberikan izin buat penelitian.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Rasydin Kam selaku Pembimbing 2 yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd PD I selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Abu Bakar dan Bapak Drs.Hanif Badri selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014
Penulis,

ALIZA FITRA

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Kemampuan Lompat Jauh	9
2. Kecepatan Lari 30 Meter	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai	17
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis data dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data Deskriptif	33
1. Deskripsi Data.....	33
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
3. Pengujian Hipotesis.....	38
B. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Rincian Sampel Penelitian	26
3. Norma Lari 30 Meter	28
4. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	29
5. Penilaian Lompat Jauh.....	31
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 30 Meter	33
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	35
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	36
9. Uji Normalitas.....	38
10. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 30 Meter (X_1) terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Y).....	40
11. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Y).....	41
12. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Kecapatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Lomapt Jauh.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak Lompat Jauh	11
2. Otot Tungkai Atas	20
3. Otot Tungkai Bawah	20
4. Kerangka Konseptual	22
5. Tes Lari 30 Meter	28
6. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	29
7. Tes Lompat Jauh	31
8. Histogram Frekuensi Data Kecepatan Lari 30 Meter	34
9. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	35
10. Histogram Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Tes Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Muhammadiyah I Padang.....	56
2. Uji Normalitas Kecepatan.....	58
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	60
4. Uji Normalitas Kemampuan Lompat Jauh	62
5. T-Score Data Penelitian	64
6. Uji Hipotesis	66
7. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan pengajaran kepada murid-muridnya. Lembaga pendidikan ini memberikan pengajaran secara formal. Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah salah satu dari lembaga pendidikan tersebut yang memberikan bakal kepada siswa untuk dapat melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SMP dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademik atau program pendidikan keterampilan atau ekstrakurikuler. Pendidikan merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan, di mana kualitas seseorang dapat diukur dengan sejauh mana pendidikan yang mereka tempuh. Seseorang yang berpendidikan cenderung menampilkan sikap dan perilaku serta memiliki wawasan yang berbeda dengan orang yang kurang atau bahkan tidak berpendidikan sama sekali.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini sangat memberi perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Di ciptakan peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi .

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system olahraga nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan prestasi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam olahraga atletik di samping nomor lainnya sebagai olahraga prestasi.

Kejuaraan nomor lompat ini ada yang diperlombakan sebagai nomor tersendiri, ada yang diperlombakan dalam bentuk gabungan seperti panca lomba dan dasa lomba, dalam arti lompat jauh memiliki lebih dari satu bentuk prestasi yang diperlombakan dalam perlombaan atletik. Dengan demikian nomor lompat jauh sangat mendominasi peranannya dalam perlombaan atletik.

Atletik pada nomor lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di sekolah, materi lompat jauh digunakan sebagai bahan ajaran guna mencapai tujuan pelajaran penjas yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani disekolah. Disamping itu dengan mempelajari penjas diharapkan wawasan dan pengetahuan siswa tentang olahraga secara teori bertambah. Bukan itu saja, tidak kalah pentingnya adalah bagaimana atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga khususnya atletik pada nomor lompat jauh.

Dalam pembelajaran lompat jauh, atlet diharapkan bisa melakukan gerakan lompat jauh secara berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada dalam lompat jauh sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh, ini dilakukan guna untuk menguji diri dalam pengembangan dalam keterampilan dan ketangkasan atlet dalam melakukan gerakan olahraga, tetapi apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan.

Dalam usaha untuk menghasilkan lompatan yang jauh tersebut, setiap yang melakukan lompat jauh haruslah memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Hal ini dapat diwujudkan dalam melalui latihan yang sistematis, terencana dan terus menerus sesuai dengan pendapat Harsono (1988: 100): “Tujuan dan sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: a) Latihan fisik, b) Latihan teknik, c) Latihan taktik, d) Latihan mental.

Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga lompat jauh, merupakan suatu hal yang rumit dan kompleks karna banyak factor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kondisi fisik sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Syarifuddin (1992: 90) yaitu:

“Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerak lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar”.

Dalam melakukan gerakan pada lompat jauh, Ada tiga fase yaitu fase awal, fase utama, dan fase akhir. Fase awal dalam lompat jauh adalah merupakan gerakan permukaan yang pelaksanaannya dalam bentuk lari dengan kecepatan tinggi, serta panjang awalan yang berfungsi sesuai dengan kemampuan dan kedewasaan sipelompat.

Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, seperti: Atletik pada nomor lari, sepak bola, renang, dan sebagainya. Sedangkan menurut Javer dalam Bafirman (2008: 99), Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Sesuai dengan yang terdahulu kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan kepribadian, pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Lutan (1987: 71) mengemukakan

“Kegiatan ekstrakurikuler adalah upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf yang

maksimal, bukan saja melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga kegiatan ekstrakurikuler bahkan dapat memberikan sumbangan lebih banyak dari intrakurikuler apabila dikelola dengan baik, bahkan dalam rangka mengeluarkan bakat seseorang”

SMP Muhammadiyah I Padang merupakan salah satu sekolah yang mempunyai cabang atletik lompat jauh, di dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraganya. Ketika diadakannya perlombaan antar sekolah terutama cabang lompat jauh, SMP Muhammadiyah I Padang juga selalu ikut berpartisipasi. Namun selama mengikuti kejuaraan tersebut, SMP Muhammadiyah I Padang belum pernah sekalipun berprestasi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah seorang guru olahraga SMP Muhammadiyah I Padang, bahwa dari tahun 2009 – 2013 kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti kegiatan perlombaan tersebut tidak ada yang melewati 3.60 Meter, itu terlihat dalam mengikuti kegiatan lomba kegiatan perlombaan atletik terutama cabang lompat jauh antar sekolah menengah pertama yang ada di Padang, bahwa siswa SMP Muhammadiyah I Padang belum mendapatkan hasil yang memuaskan.

Setelah melakukan pengamatan langsung terhadap proses latihan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang, Peneliti melihat adanya dua hal yang menyebabkan kurang maksimalnya lompatan dari siswa tersebut. Pertama, kurangnya kecepatan awalan siswa SMP Muhammadiyah I Padang tersebut, Kedua, kurangnya daya lompatan siswa SMP Muhammadiyah I Padang, Sehingga menjadikan tidak maksimalnya jangkauan lompatan tersebut. Lari 30 meter merupakan salah satu, metode

latihan yang dapat meningkatkan kecepatan awalan dalam olahraga lompat jauh, Karena di butuhkan kecepatan yang tinggi untuk melakukan lari 30 meter.

Untuk melatih daya tolakan yang nantinya menghasilkan jangkauan lompatan yang bagus maka perlu di perhatikan bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai siswa SMP Muhammadiyah I Padang karena semakin bagusnya kemampuan daya ledak otot tungkai ada kemungkinan semakin jauhnya jangkauan lompatan

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas ternyata cukup banyak faktor yang berhubungan dengan Kemampuan lompat jauh siswa SMP muhammadiyah I Padang, faktor tersebut adalah:

1. Kecepatan Lari 30 meter diduga berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP muhammadiyah I Padang.
2. Daya ledak otot tungkai diduga berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP muhammadiyah I Padang.
3. Teknik menolak diduga berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP muhammadiyah I Padang.

Diduga masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan yang lain yang bila di ungkapkan dan di teliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP muhammadiyah I Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka masalah penelitian membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu, Kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Seberapa besar sumbangan Lari 30 Meter dan Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang.
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang.

3. Seberapa besar kontribusi antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah I Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan terhadap pengembangan pendidikan jasmani dan terhadap proses pelatihan, yaitu sebagai:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana sains (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih atau instruktur sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan program latihan.
3. Bagi siswa dalam menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
5. Para peminat olahraga pada umumnya, dalam memilih cara yang efisien untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.