

## **SKRIPSI**

### **HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 1 SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga  
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan  
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**YULIAR  
NIM.95127**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUN LOMPAT  
JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 1 SUNGAI LIMAU  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Yuliar  
BP/ NIM : 2009/ 95127  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan  
Program Studi : S 1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Agustus 2011**

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. M. Ridwan  
NIP. 19600724 1986021001

Drs. Yendrizal, M.Pd  
NIP. 19611113198703.1.04

Mengetahui  
Ketua Jurusan pendidikan kepeleatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd  
NIP. 19611113198703.1.004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampun Lompat Jauh Pada  
Siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Nama : YULIAR

NIM : 2009/ 95127

Jurusan : Pendidikan kepelatihan

Program Studi : S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. M. Ridwan	_____
2. Sekretaris	: Drs. Yendrizal, M. Pd	_____
3. Anggota	: Drs.Masrus, M.Kes. AIFO	_____
4. Anggota	: Donie, S.Pd. M.Pd	_____
5. Anggota	: Drs. Setiadytish	_____

## ABSTRAK

**Yuliar (2009) : Hubungan Kecepatan lari Dengan Hasil Lompat Jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman .**

Masalah Dalam penelitian ini adalah belum tercapainya hasil yang telah ditetapkan oleh guru dalam penilaian kemampuan lompat jauh. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa diantaranya kecepatan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi.. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah sejauh mana hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa SMPN 1 Sungai Limau.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Limau yang berjumlah 88 orang , dengan teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive random sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini 20 orang.. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes kecepatan 30 meter dan tes lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh siswa SMPN 1 Sungai Limau dengan kolerasi  $r_{hitung} = 0,99 > r_{tabel} = 0,44$

***Kata kunci: Kecepatan lari 30 meter ,dan kemampuan lompat jauh***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena dengan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman**”.

Semoga selawat serta salam senantiasa terlimpah kepada junjungan umat islam sedunia yaitunya Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga serta para sahabat beliau. Karena kehadiran beliau telah banyak membawa perubahan kearah yang lebih baik.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan, bimbingan, saran dan kerja sama berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan rasa bangga serta hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yendrizal M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak Drs. M. Ridwan selaku dosen pembimbing I
4. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd. selaku dosen pembimbing II

5. Bapak Tim Penguji seminar proposal yang telah memberikan dorongan, petunjuk, saran dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terwujud dan terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan Pendidikan Kepalatihan Olahraga yang banyak memberikan ilmu pengetahuan dan dorongan serta memberikan bantuan selama mengikuti perkuliahan.
7. Kakak yang telah memberikan dorongan motivasi, semangat dan doa kepada penulis.
8. Siswa SMP Negeri 1 sungai limau Tahun Pelajaran 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel pelatihan.
9. Rekan-rekan mahasiswa Transfer S1 yang telah bersedia membantu dalam penyelesaian proposal skripsi yang dilakukan penulis.

Semoga bantuan yang telah Bapak, Ibu, saudara berikan dicatat sebagai amal baik dan mendapat pahala dari Allah SWT, amin. Segala kekurangan dalam proposal ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Pariaman , Agustus 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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 .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Lompat Jauh .....	7
a. Awalan atau ancang –ancang ( <i>Approach-Run</i> ).....	8
b. Tolakan ( <i>Take Off</i> ) .....	9
c. Sikap Badan di Udara.....	11
d. Sikap Mendarat ( <i>Landing</i> ) .....	12
2. Hakikat Kecepatan .....	12
a. Jenis Kecepatan .....	14
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecepatan.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis .....	17

### BAB III JENIS PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
--------------------------	----

B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	18
C. Populasi dan Sampel .....	18
a. Populasi .....	18
b. Sampel.....	19
D. Definisi Operasional .....	20
E. Jenis Dan sumber Data.....	21
F. Instrumen Penelitian .....	21
1. Tes Kecepatan 30 M.....	21
2. Tes Lompat Jauh .....	23
G. Teknik Analisa Data.....	24

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	26
1 . Hasil Tes Kecepatan Lari 30 M .....	26
2. Hasil tes Lompat Jauh .....	28
B. Analisis Data.....	30
1.Uji Normalitas Data .....	30
2. Pengujian Hipotesis.....	31
C. Pembahasan .....	31

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran .....	36

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Siswa SMPN 1 Sungai Limau.....	19
2. Sampel.....	20
3. Distribusi Klasifikasi Kecepatan Lari 30 meter (X).....	27
4. Distribusi Klasifikais tes Lompat Jauh (Y) .....	29
5. Daftar Uji Normalitas Skor Kecepatan Lari dan Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 1 Sungai Limau.....	30

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Lompat Jauh .....	9
2. Kaki Tolak dan Gerakan Pada saat menolak.....	10
3. Sikap Badan di Udara.....	11
4. Kerangka Konseptual .....	17
5. Posisi Star lari 30 meter .....	23
6. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh.....	24
7. Grafik histogram data kecepatan lari 30 meter .....	28
8. Grafik Histogram data kemampuan lompat jauh .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hubungan Kecepatan terhadap Kemampuan Lompat Jauh .....	39
2. Uji Normalitas Kecepatan (X) .....	40
3. Uji Normalitas Lompat Jauh .....	41
4. Persiapan Perhitungan Korelasi Ganda.....	42
5. Dokumen Penelitian .....	43

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah unsur penting dan strategi dalam proses pembangunan bangsa dalam rangka meningkatkan kualitas/sumber daya manusia seutuhnya, maupun pembangua kekuatan ekonomi, sosial budaya, politik, pertahanan dan keamanan, dalam upaya peningkatan produktivitas dan efisiensi nasional, guna menyikapi dan mengatasi tantangan serta memanfaatkan peluang dalam peradaban manusia yang semakin global. Dalam proses pembangunan bangsa dalam peningkatan kualitas interaksi dan interaksi dan integrasi masyarakat Indonesia yang sangat homogeny, sebagai upaya menyikapi perkembangan peradaban manusia dalam meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggan nasional, harkat serta martabat bangsa Indonesia.

Dalam UUD No 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 Menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi Jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaaan nasional yaitu :

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

Fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang adalah lembaga pendidikan tinggi yang berlandaskan kepada iman dan taqwa,

mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan yang handal terhadap perubahan dsan perkembangan masyarakat, Ilmu pengetahuan dan teknologi, sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan professional kepada masyarakat dan sebagai *agent of change* dalam bidang keolahragaan. Fakultas Ilmu keolahragaan merupakan lembaga pendidikan tinggi sebagai wadah pusat pengkajian ilmu keolahragaan yang menggali dan mengembangkan serta memelihara ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan memperluas hasil-hasilnya agar bias dimanfaatkan sebesar-besarnya bagi kemaslahatan masyarakat.

Adapun yang dibutuhkan dalam olahraga adalah Kondisi fisik, teknik, mental, dan taktik. Atletik merupakan bagian dari pelajaran yang wajib diambil siswa SMP. Disamping itu dengan mempelajari atletik khususnya materi lompat jauh diharapkan wawasan dan pengetahuan siswa tentang olahraga atletik terutama lompat jauh bertambah secara teori. Yang tidak kalah penting adalah bagaimana siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga atletik dengan baik khususnya pada lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik yang diperlombakan dalam cabang atletik yang dilombakan dalam cabang prestasi. Kejuaraan nomor lompat jauh ada yang dilombakan dalam bentuk gabungan seperti paca lomba dan dasa lomba. Dalam artian nomor lompat jauh memiliki lebih dari satu prestasi yang dilombakan dalam setiap even atletik. Dengan demikian nomor lompat jauh sangat mendominasi perannya dalam even-even atletik.

Mengingat demikian, maka sekolah sangat perlu memperhatikan sarana dan prasarana, khususnya terhadap siswa yang berprestasi dan berbakat dalam lompat jauh sehingga siswa SMP dapat bersaing dalam menghadapi percaturan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pelaksanaannya pelajaran atletik khususnya lompat jauh, siswa diharapkan melakukan gerakan lompat jauh yang berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada sehingga dapat mencapai jarak lompatan yang maksimal. Lompat jauh dilakukan guna untuk pengembangan keterampilan dan ketangkasan siswa dalam melakukan gerakan olahraga. Gerakan lompat jauh dimulai dari gerakan lari sebagai awalan, kemudian menolak pada tumpuan papan tolakan, kemudian melakukan gerakan melayang diudara dan diakhiri dengan mendarat pada bak pasir sebagai media pendaratannya.

Dari observasi penulis lakukan, SMP Negeri 1 Sungai Limau memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik untuk melaksanakan pelajaran atletik terutama dibidang lompat jauh dan guru yang berpotensi dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Dalam pelaksanaan materi pelajaran lompat jauh, telah diajarkan baik dalam bentuk teori maupun praktek dilapangan dengan sebaik-baiknya. Dalam praktek lapangan materi lompat jauh telah dipraktikkan mulai dari awalan, tolakan, melayang dan pendaratan dengan baik dari guru olahraga maupun siswa yang biasa mempraktekan gerakan-gerakan lompat jauh dengan baik. Dalam lompat jauh banyak hal yang harus diperhatikan diantaranya kelentukan, daya ledak, kekuatan,

kecepatan, koordinasi gerak teknik. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat berlangsungnya proses pengambilan nilai mid semester dari praktek lompat jauh. Siswa SMP Negeri 1 Sungai limau masih banyak mempunyai lompatan dibawah rata-rata yang ditetapkan oleh guru olahraga mereka. Dengan demikian tidak berapa orang yang mempunyai lompatan diatas rata-rata yang ditetapkan oleh guru olahraga.

Dari penjelasan diatas SMP Negeri 1 Sungai Limau belum mencapai hasil yang telah ditetapkan oleh guru dalam penilaian kemampuan lompat jauh. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh mahasiswa diantaranya kecepatan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Berdasarkan fakta yang telah ditemukan dimana rendahnya kemampuan lompat jauh siswa, penulis tertarik untuk mengetahui apakah kecepatan memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor-faktor yang teridentifikasi yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh

1. Apakah kelentukan berhubungan dengan kemampuan lompat jauh
2. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan dengan kemampuan lompat jauh
3. Apakah kelentukan berhubungan dengan kemampuan lompat jauh

4. Apakah kecepatan berhubungan dengan kemampuan lompat jauh
5. Apakah koordinasi gerak berhubungan dengan kemampuan lompat jauh

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang ada pada penelitian ini, maka tidak semua factor teridentifikasi dapat diteliti. Dengan demikian penelitian ini dibatasi pada :

1. Kecepatan Siswa SMPN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
2. Kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas Permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan “apakah terdapat hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Limau”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP negeri 1 Sungai Limau.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian maka penelitian ini juga berguna sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Untuk mendapatkan gelar sarjana strata (SI) pendidikan olahraga Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru pejaskesorkes sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses pembelajaran
3. Lembaga pendidikan yang berkaitan terhadap ilmu olahraga khususnya lompat jauh
4. Perpustakaan sebagai refrensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.