

**STUDI TENTANG KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH
MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

YUDI PRATAMA

NIM. 02897

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

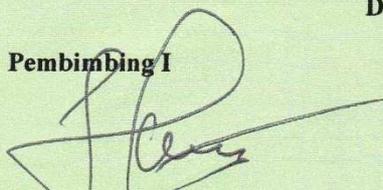
PERSETUJUAN SKRIPSI
STUDI TENTANG KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN HASIL HASIL LOMPAT JAUH
MAHASISWA FIK UNP

Nama : Yudi Pratama
NIM : 02897
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

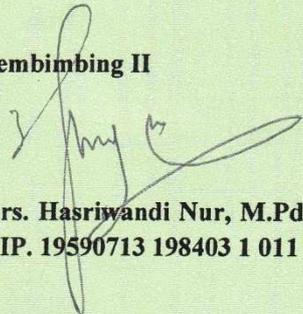
Padang, Juli 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

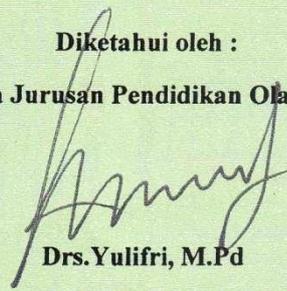

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

Pembimbing II


Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
NIP. 19590713 198403 1 011

Diketahui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

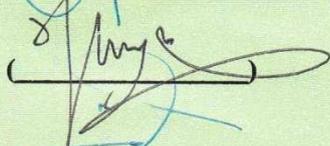
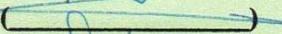
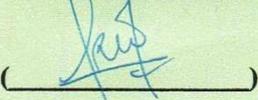
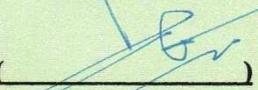
HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Tentang Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP
Nama : Yudi Pratama
Nim : 02897
Program studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
4. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Kibadra	

PERSEMBAHANKU

Kemarin... Aku masih mencari sebuah cita

Selangkah demi selangkah telah kulalui seperti anak tangga

Bermacam cerita telah ku ukir di atas lembaran demi lembaran

Sedih, senang, gelisah, tawa, dan canda semuanya bercampur menjadi sebuah pengharapan

Keinginan untuk meraih masa depan menjadi suatu kenyataan

Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan

Aku menangis dalam kepedihan dan kepahitan

Dengan tertatih-tatih aku mencoba menggapai semua itu

Ku tegarkan hati ditengah kebimbangan

Ku langkahkan kaki menyingkirkan derita

Menyongsong hari baru yang indah

Alhamdulillah...

Sembah dan syukurku, kuhaturkan pada-Mu

Atas segala Rahmat dan karunia-Mu

Ku lapangkan jalan menuju kemenangan

Kau hilangkan beban dipundak ku

Hari ini...

Sebuah jawaban telah kudapat

Satu langkah telah selesai

Secercah harapan telah ku genggam

Sepenggal asa telah ku raih

Namun...

Perjalanan ku masih panjang

Perjuangan ku belum usai

Masih ada masa depan yang menanti di sana

Ya Allah...

Ku sadari apa yang ku buat hari ini belum mampu membayar

tetes keringat ayah ibu ku

Aku mohon jadikanlah butiran keringat ayah ibu ku sebagai " mutiara "

yang berkilau saat kegelapan

Jadikanlah butiran air mata ayah ibu ku sebagai penyejuk dikala orang dahaga

Teruntuk Ayahanda (Yulianto Agung,S) dan ibundaku (Suherma)

ku persembahkan karya kecil ini sebagai tanda bakti dan

terima kasih ku, Atas pengorbanan yang telah diberikan selama ini.ayah dan

ibu Ku menjadi penguat dalam hidupKu selama ini.serta kakak ku Arie sulistya dan Kharisma Pratiwi dan adik Ku Yusuf Rayhandes yang mensupport nang hingga saat sekarang ini.

buat pembimbing Ku Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd yang selalu memberikan saran dan kritikan dalam menyelesaikan skripsi Ku.

Buat local A R yang tercinta tetap semangat ya sahabat-sahabatku,

perjuangan Kita Masie belum usai....masih banyak lagi langkah

yang kita capai dalam hidp ini, Yang pasti satu tujuan yang

selama ini yang kita inginkan udh kita raih .

Sahabat.....

local A R selalu dhatiku, hari kemaren, hari ini, hari esok, dan smanya

sllu d jiwaku.....

Buat SAHABAT KU Weldho hernando ,Thatang Sugama, Sepri Eka Putra ,deri putra dan tim Massage FIK UNP terima kasih buat dukungan,

dan spirit kalian Kalian semua sahabat2 ku, kita seperjuangan dari awal mulai kuliah sampai saat sekarang ini.

(oh yo...law ganti nmr hp agia tau dih....xixixixix..)

Dan buat shabat KU warga koz D'sapar yang tercinta ku jaga tapi tak ku bella,

(uupsss maksudny ku bella)

Budi, Yiga, Zen, Hari Bule, isan, bg Putra, Da ri, Rahmat , Dendy dan IbuK koz (sia yang dak tasabuik lae.....harap melapor.....xixixixi)

maaf kalau

YUDI PRATAMA (Hitam Manis)

ada buat salah, baik disengaja atau tidak disengaja...

mohon maaf sebesar2nya.....

Buat yang special bebeb Me, terima kasih y sayang, udah ngasih

semangat untuk Yudi dan Sayang udh buat hari2 Yudi jadi tersenyum lagi...

Padang, juli 2012



Penulis

(Yudi Pratama)

ABSTRAK

Yudi Pratama, (2012) Studi Tentang Kecepatan Lari Sprint, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik dasar semester Januari-Juli 2012, yang disebabkan oleh faktor kondisi fisik kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan seberapa besar kemampuan kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik dasar sebanyak 33 orang. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* yaitu didapat sampel berjumlah 16 orang mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah Atletik dasar kode seksi 10832. Instrument yang digunakan dalam penelitian, yaitu: (1) tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) loncat tegak (*Vertical Jump*) untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai, (3) tes lompat jauh untuk mengukur lompat jauh. Penelitian dilakukan di lapangan atletik FIK UNP.

Hasil analisis data menunjukkan, bahwa berdasarkan norma yaitu: (1) kemampuan kecepatan lari 6 orang berada dalam interval 6.84-7.33, 6 orang berada dalam interval 7.34-7.82, 3 orang berada dalam interval 7.83-8.31 dan 1 orang berada dalam interval 8.81-10.30, (2) kemampuan daya ledak otot tungkai 5 orang berada dalam interval 75.73-80.81, 1 orang berada dalam interval 85.91-90.99, 8 orang berada dalam interval 91.00-96.08 dan 2 orang berada dalam interval 96.09-101.17. (3) hasil lompat jauh sebanyak 3 orang berada dalam interval > 4.62, 1 orang berada dalam interval 4.61-4.24, 2 orang berada dalam interval 4.23-3.86, 7 orang berada dalam interval 3.85-3.48 dan 3 orang berada dalam interval 3.47-3.10.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Studi tentang Kecepatan Lari Sprint, Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Dalam penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs.Hasriwandi Nur, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Drs. Zalfendi, M.Pd , Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd , Drs. Kibadra selaku Tim Penguji, yang telah memberikan masukan yang berguna untuk kebaikan penelitian.
7. Ayah dan ibundaku yang selalu mensupport hingga sampai saat sekarang ini.
8. Seluruh sahabat-sahabat yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB 11 KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	6
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Defenisi Operasional.....	27
D. Jenis dan Sumber Penelitian.....	27
E. Instrument Penelitian.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	35
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46

DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	47
-------------------------	----

LAMPIRAN.....	50
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	35
4. Distribusi Hasil Data Loncat Tegak.....	37
5. Distribusi Hasil Lompat jauh.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Sikap dan Gerakan Tolakan.....	8
2. Sikap Badan Diudara Lompat Jauh	10
3. Sikap Mendarat Gaya Jongkok.....	11
4. Bak Lompat jauh.....	12
5. Kerangka Konseptual.....	23
6. Sikap Start Berdiri Tes lari 50 M.....	30
7. Pelaksanaan Loncat Tegak.....	32
8. Pelaksanaan Lompat Jauh.....	33
9. Histogram Kecepatan.....	36
10. Histogram Daya Loncat Tegak.....	37
11. Histogram Hasil Lompat Jauh.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data penelitian lari sprint 50 meter, daya ledak otot tungkai dan Hasil lompat jauh.....	48
2. Gambar penelitian.....	49
3. Surat izin penelitian FIK UNP.....	53
4. Surat keterangan penelitian FIK UNP.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), merupakan salah satu lembaga yang memainkan peran strategis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) olahraga. Dalam buku pedoman Akademik UNP dinyatakan tujuan dan sasaran FIK UNP adalah :

Menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan sikap dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga bermoral, wawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur, menghasilkan tenaga-tenaga instruktur, pelatih handal dalam berbagai cabang olahraga yang memiliki kemampuan profesional menghasilkan tenaga pengelola/ manajemen olahraga/ konsultasi dan jasa pengelola pertandingan olahraga dalam masyarakat menghasilkan lulusan yang mempunyai kepedulian akan majunya prestasi olahraga baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional, menghasilkan lulusan yang mempunyai budaya kewirausahaan dalam pengelolaan aktivitas keolahragaan. (UNP, 2008:43-44)

Dari kutipan diatas tergambar bahwa tujuan dan sasaran dari FIK UNP adalah menghasilkan lulusan yang profesional untuk mengajar olahraga dan profesional dalam non mengajar olahraga atau mampu bekerja dalam bidang olahraga diluar keguruan.

Untuk memenuhi harapan tersebut disusunlah kurikulum yang disesuaikan dengan program dan jurusan yang ada di FIK UNP. Dari beberapa mata kuliah cabang olahraga yang diambil oleh mahasiswa salah

satunya kuliah atletik dasar. Mata kuliah atletik dasar merupakan mata kuliah yang wajib diambil mahasiswa yang ada diseluruh jurusan FIK UNP. Sesuai dengan silabus atletik dasar materi yang harus dikuasai mahasiswa diantaranya : Teknik dasar lompat jauh, lompat tinggi, lari cepat, lempar cakram, lempar lembing dan tolak peluru.

Untuk memperoleh hasil belajar yang baik mahasiswa diharapkan menguasai materi-materi tersebut diatas. Salah satunya materi yang harus dikuasai teknik dasar lompat jauh. Dalam materi lompat jauh ini mahasiswa diharapkan mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dan memiliki hasil lompatan yang diharapkan. Demikian juga mahasiswa yang mengambil materi lompat jauh ini dapat mengajarkannya dengan baik pada siswa.

Perkuliahan atletik adalah mempunyai bobot kredit 3 (tiga) satuan kredit semester (SKS). Kegiatan perkuliahan dilakukan sebanyak satu kali pertemuan dalam seminggu dengan rentangan waktu 150 menit. Di samping itu para mahasiswa diberikan tugas-tugas mandiri berupa latihan mandiri yang dapat dilakukan diluar jadwal perkuliahan atau hari libur. Dengan demikian diharapkan mahasiswa dapat melakukan perbaikan tingkat keterampilan serta melakukan pematangan terhadap materi perkuliahan yang diterimanya pada tiap-tiap hari tatap muka perkuliahan.

Seorang mahasiswa harus dapat mempersiapkan kondisi fisiknya semaksimal mungkin untuk mencapai suatu prestasi belajar yang baik

yaitu sesuai dengan kuliah praktik yang diikutinya. Kondisi fisik dalam lompat jauh mencakup berbagai komponen seperti: kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Komponen-komponen ini harus dipersiapkan sebaik-baiknya sesuai dengan kebutuhan secara teknis dari cabang olahraga atletik lompat jauh.

Berbeda dengan harapan diatas sesuai dengan wawancara dengan dosen atletik menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa FIK UNP dalam materi lompat jauh masih rendah. Hal ini juga sesuai dengan pengalaman penulis waktu kuliah atletik mahasiswa belum memiliki kemampuan sesuai dengan yang diharapkan.

Banyak faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya hasil lompat jauh, menurut Aip (1992: 90) bahwa, “si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, koordinasi gerakan dan juga harus memahami teknik sehingga bisa melakukan lompat jauh dengan baik”. sedangkan faktor teknik yang berpengaruh dalam hasil lompat jauh diantaranya adalah: teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Diantara faktor yang kuat pengaruh dengan lompat jauh adalah kecepatan awalan karena kecepatan awalan merupakan momen yang sangat menentukan. Faktor daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh karena dengan kerja otot tungkai yang baik akan menghasilkan tolakan yang kuat kearah atas dan ini menentukan jauh lompatan.

Dalam penelitian ini hanya akan melihat dan menggambarkan data kecepatan lari sprint, daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh. Diharapkan gambaran data ini dapat dijadikan bahan untuk evaluasi mahasiswa FIK UNP dalam perkuliahan atletik dasar khususnya pada materi lompat jauh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Daya ledak
3. Keseimbangan
4. Teknik awalan
5. Teknik tolakan
6. Teknik melayang
7. Teknik mendarat

C. Pembatasan masalah

Uraian tentang identifikasi masalah diatas dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan kecepatan lari sprint 50 M, daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh mahasiswa jurusan Pend.olahraga FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kemampuan kecepatan lari sprint ?
2. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai ?
3. Bagaimanakah kemampuan lompat jauh pada mahasiswa FIK UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan kecepatan lari sprint.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai.
3. Kemampuan lompat jauh.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S1) Program studi Penjaskesrek FIK UNP .
2. Sebagai masukan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga dalam melakukan perkuliahan lompat jauh .
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi dosen atletik dalam perkuliahan materi lompat jauh.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan FIK UNP.