

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 LINGGO SARI BAGANTI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN.**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**BIRMA IZENDI**

**NIM. 00758**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURURSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

**Nama** : Birma Izendi

**NIM** : 00758

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

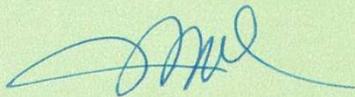
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Juli 2012

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**Dr. H. Syahrial Bahtiar, M.Pd**  
NIP.196210121986021002

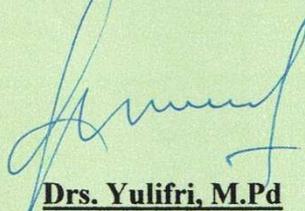
**Pembimbing II**



**Drs. Ali Umar, M.Kes**  
NIP.1955030919860310006

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

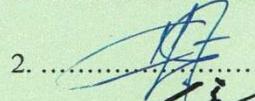
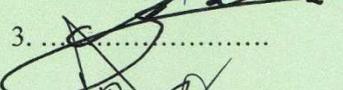
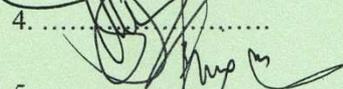
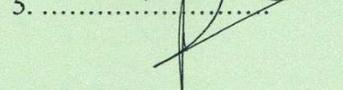
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT  
JAUH SISWA SMP NEGERI 1 LINGGO SARI BAGANTI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Birma Izendi  
NIM/BP : 00758  
Program Studi : Pendidikan Jasmanin Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Juli 2012

**Tim Penguji**

| Nama                                   | Tanda Tangan   |
|--|--|
| 1. Ketua : Dr.H.Syahrial Bahtiar, M.Pd | 1.   |
| 2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes   | 2.  |
| 3. Anggota : Drs.H. Arsil, M.Pd        | 3.  |
| 4. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd         | 4.  |
| 5. Anggota : Drs. Hariswandi Nur, M.Pd | 5.  |

## ABSTRAK

### **Birma Izendi 00758 : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan, mengolah, menganalisis, dan membahas data tentang hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 siswa putra dengan menggunakan teknik penarikan sampel yaitu dengan teknik *Propotional random sampling* dengan jumlah sampel 28 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Analisis data digunakan dengan dua cara yaitu: (1) analisis deskriptif, dan (2) analisis inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan hubungan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 83,60% dan 16,40% lagi disumbangkan oleh faktor lain Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai berhubungan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP N 1 Linggo Sari.

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis menyarankan agar guru olahraga untuk menerapkan dan memperhatikan faktor kekuatan otot tungkai siswa dalam menjalankan latihan terutama latihan mengenai kemampuan lompat jauh siswa SMP N 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

***Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh***

## KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”**. Penulis skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil M. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraan Universtas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. H. Syahrial Bahtiar, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M,Kes selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zulman, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Arsil, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang.
6. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Allamin.

Padang, 26 Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>ABSTRAK</b> .....                   | i   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....            | ii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                | iii |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....             | v   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....              | vi  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....           | vii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>               |     |
| A. Latar Belakang Masalah.....         | 1   |
| B. Identifikasi Masalah .....          | 3   |
| C. Pembatasan Masalah .....            | 4   |
| D. Perumusan Masalah.....              | 4   |
| E. Tujuan Penelitian.....              | 4   |
| F. Kegunaan Penelitian.....            | 4   |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>           |     |
| A. Kajian Teori.....                   | 6   |
| 1. Hakekat Lompat Jauh .....           | 6   |
| a. Pengertian.....                     | 6   |
| b. Teknik Lompat Jauh.....             | 8   |
| c. Gaya Dalam Lompat Jauh .....        | 14  |
| 2. Hakekat Kekuatan Otot Tungkai ..... | 16  |
| B. Kerangka Konseptual .....           | 20  |
| C. Hipotesis Penelitian.....           | 21  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>   |     |
| A. Jenis Penelitian.....               | 22  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 22  |
| C. Populasi dan Sampel .....           | 22  |
| 1. Populasi Penelitian.....            | 22  |

|   |    |
|---|----|
| 2. Sampel Penelitian .....                          | 23 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                      | 23 |
| 1. Jenis Data.....                                  | 23 |
| 2. Sumber Data .....                                | 24 |
| E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengukuran Data..... | 24 |
| 1. Pengumpulan Data.....                            | 24 |
| 2. Pengukuran Data.....                             | 25 |
| F. Teknik Analisis Data .....                       | 27 |
| G. Definisi Operasional .....                       | 28 |
| 1. Lompat Jauh.....                                 | 28 |
| 2. Kekuatan Otot Tungkai .....                      | 29 |

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

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Data.....                 | 30 |
| 1. Kekuatan Otot Tungkai (X) .....     | 30 |
| 2. Kemampuan Lompat Jauh (Y).....      | 31 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 33 |
| C. Pengujian Hipotesis .....           | 35 |
| D. Pembahasan .....                    | 36 |

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

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 37 |
| B. Saran .....      | 37 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                               | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Bak Lompat Jauh .....                    | 6              |
| 2. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....            | 14             |
| 3. Lompat Jauh Gaya Gantung/ Melintang..... | 15             |
| 4. Lompat Jauh Gaya Jalan Di Udara .....    | 15             |
| 5. Kerangka Konseptual.....                 | 21             |
| 6. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....           | 27             |
| 7. Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....     | 31             |
| 8. Histogram Kemampuan Lompat Jauh .....    | 33             |

## DAFTAR TABEL

| <b>Table</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian.....                             | 23             |
| 2. Norma Prestasi Lompat Jauh (Meter) Putra .....       | 27             |
| 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X).....  | 30             |
| 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh (Y) ..... | 32             |
| 5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....              | 34             |
| 6. Uji Signifikansi Korelasi X dengan Y .....           | 35             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Data Mentah Penelitian .....                            | 40             |
| 2. Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Tungkai ..... | 41             |
| 3. Uji Normalitas Sebaran Data Lompat Jauh .....           | 42             |
| 4. Analisis Korelasi Sederhana (Variabel X dan Y) .....    | 43             |
| 5. Pengujian Hipotesis Penelitian .....                    | 45             |
| 6. Tabel Product Moment .....                              | 46             |
| 7. Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors .....                  | 47             |
| 8. Dokumentasi Penelitian .....                            | 48             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sekolah merupakan suatu wadah pembentukan manusia seutuhnya yang berpengetahuan, berkripribadian dan trampil dalam mengembangkan potensi diri peserta didik/siswa. Pengembangan potensi siswa disekolah dapat dilakukan melalui olahraga pendidikan. Undang-undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional pada pasal 1 mengemukakan, bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Pembinaan berbagai cabang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler telah masuk ke dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) melalui pengembangan silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan tujuan agar peserta didik dapat mencapai Standar Kopetensi (SK ) dan Kopetensi Dsar (KD) mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Sekolah Menengah Atas ( SMA ). Kegiatan kejuaruaan olahraga di tingkat pelajar menjadi kalender tahunan bagi pemerintah untuk memperoleh bibit yang berprestasi dari usia dini. Kejuaraan olahraga yang diadakan diantaranya: OOSN (Olympiade Olahraga Siswa Nasional) untuk tingkat SD dan tingkat SMP, POPDA ( Pekan Olahraga

Pelajar Daerah untuk tingkat SMA dan kejuaraan lainnya. Kegiatan kejuaraan olahraga tersebut diadakan mulai dari tingkat kabupaten, propinsi, nasional, maupun internasional.

Olahraga atletik memiliki beberapa nomor yang diperlombakan, salah satunya nomor Lompat yaitu Lompat Jauh. Adisasmita (1992:64) mengemukakan, bahwa “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpuh pada balok tumpuan sekuat-sekuatnya untuk mendarat di bak lompatan sejauh-jauhnya”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa untuk mencapai lompatan yang maksimal dalam lompat jauh ditentukan oleh kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dalam melakukan tolakan.

Berbicara mengenai prestasi, cabang olahraga atletik nomor lompat jauh di SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dilakukan pembinaan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga sejak tahun 2001. Hasil pengamatan sementara penulis terhadap SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa nomor lompat jauh kurang mengalami perkembangan yang baik sampai sekarang. Setiap tes lompat jauh yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler rata-rata siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan hanya mampu melompat sejauh 3.4 m. disimpulkan, bahwa hasil lompat jauh SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan masih dalam kategori rendah dibawah standar lompatan minimal yaitu 3. s/d5.2m. Adapun lompatan yang terjauh

dicapai siswa dari setiap kejuaraan yang diikuti terhitung dari tahun 2007 sampai sekarang rata-rata siswa hanya mampu melakukan lompatan sejauh 3.9 m.

Berdasarkan pengamatan sementara penulis pada beberapa kali, masih tergolong rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan disebabkan oleh kekuatan otot tungkai dalam melakukan tolakan.

Penguasaan teknik lompat jauh yang kurang baik, ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam latihan, minat dan bakat siswa yang kurang serta motivasi siswa yang rendah dalam latihan. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati kearah yang benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan pada penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Penguasaan teknik dan ketersediaan sarana dan prasarana.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dalam penelitian ini, maka masalah dibatasi pada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka dirumuskan masalah sebagai berikut :Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai suatu syarat untuk mendapatkan gelar S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pembina dalam mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap lompat jauh.

3. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam mengevaluasi perkembangan hasil lompat jauh di sekolah.
4. Kepala sekolah untuk lebih memperhatikan ketersediaan sarana dan parasarana lompat jauh di sekolah.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Referensi bagi peneliti berikutnya.