

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
HASIL LOMPAT JAUH SISWA SD NEGERI
15 IV KOTO AUR MALINTANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh:

**BUJANG
NIM. 59697**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil
Lompat Jauh Siswa SD Negeri 15 IV Koto Aur
Malintang

NAMA : BUJANG

NIM : 59697

PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

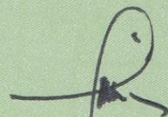
JURUSAN : Pendidikan Olahraga

FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

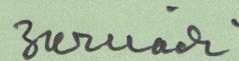
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



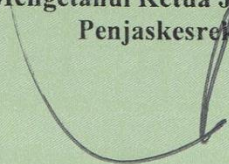
Drs. SYAFRIZAR, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. WILLADI RASYID, M.Pd
NIP. 19591121 1986021 006

Mengetahui Ketua Jurusan:
Penjaskesrek



Drs. ZARWAN, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

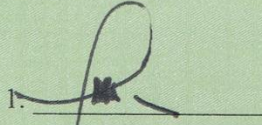
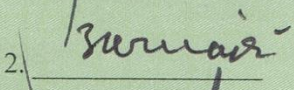
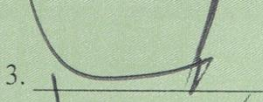
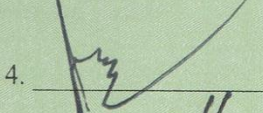
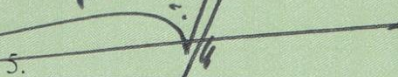
Pernyataan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olah Keolahgaan
Universitas Negeri Padang

Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD
Negeri 15 IV Koto Aur Malintang

NAMA : BUJANG
NIM : 59697
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
JURUSAN : Pendidikan Olahraga
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

BUJANG, 59697 “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang” Pendidikan Olahraga. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh, namun dalam segi prestasi SD 15 IV Koto Aur Malintang ini belum mampu menunjukkan prestasinya, ini memungkinkan karena banyak iurpos yang mempengaruhi, diantaranya Teknik kurang dapat, Kelentukan kurang, dan Power Otot Tungkai tidak mendukung. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian, dan disini penulis hanya meneliti tentang iurpos panjang tungkai.

Jenis penelitian ini adalah analisis korelasional dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan Power Otot Tungkai dengan hasil lompat jauh. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 IV Koto Aur Malintang. Populasi penelitian berjumlah 44 orang. Pengambilan sampel dengan teknik iurpositive sampling yaitu 30 orang. Pengambilan data Power Otot Tungkai dilakukan dengan cara mengukur hasil lompat jauh diukur dengan hasil lompat yang sesuai dengan peraturan yaitu dengan jarak 30 m.

Penguji Hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi sederhana, dan menyimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang berrarti signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh, dengan perolehan $t_{\text{hitung}} = 0,767 > t_{\text{table}} 0,588$.

Kata Kunci: Hubungan Power Otot Tungkai dan Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan lah skripsi ini dengan judul: **“Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh di SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi syarat untuk memperoleh gelas Sarjana Pendidikan pada jurusan pendidikan olah raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Power Otot Tungkai dengan hasil lompat jauh. Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi.

2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing pelaksanaan perkuliahan.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I, dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang membantu dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan yang baik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak, ibu staf pengajar dan pegawai FIK UNP yang telah memberikan perkuliahan dan pelayanan yang optimal.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan diridoi oleh Allah SWT. Amin...

Padang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Definisi Operasional	19
D. Populasi dan Sampel	20
E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN		
A. Deskripsi Data	23
B. Pengujian Hipotesis	27
C. Pembahasan	28

**BAB V KESIMPULAN DAN
SARAN**

A. Kesimpulan	30
B. Saran	30

**LAMPIRAN
DAFTAR PUSTAKA**

DAFTAR TABEL

Table

1. Populasi21
2. Distribusi Frekuensi Tes Power Otot Tungkai24
3. Distribusi Frekuensi Tes Lompat Jauh26
4. Rangkuman Hasil Analisis Analisis Korelasi27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Skor Power Otot Tungkai²⁵

Grafik 2 : Data Hasil Lompat Jauh²⁶

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Izin Melaksanakan Penelitian dari fakultas 52
2. Izin Penelitian dari UPTD DIKNAS 53
3. Izin Penelitian dari Kepala Sekolah 54
4. Data Penelitian
5. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olah raga. Seiring dengan Undang-undang Republik Indonesia No 3 (2005:8) tentang sistim keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan 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, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olah raga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olah raga yang merupakan upaua peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan, dengan mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal. Diharapkan agar pembinaan olahraga dapat terus ditingkatkan mutunya secara optimal guna mencapai prestasi.

Seiring dengan perkembangan zaman peranan olahraga sangat penting dalam kehidupan baik di Negara maju , maupun dinegara sedang berkembang. Banyak olahraga yang diminati oleh masyarakat, misalnya sepak bola, bola voli, bola basket, karate dan atletik serta olahraga lainnya. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, sedang giat-giatnya membangun bidang

olahraga. Semua ini sudah nampak dalam pembangunan sarana dan prasarana olahraga berbagai daerah.

Salah satu olahraga yang diminati masyarakat adalah dalam cabang atletik. Olahraga atletik adalah merupakan induk olahraga, olah raga ini mempunyai banyak peranan dalam aktifitas melakukan olah raga lain. Olah raga atletik sudah didapat dari aktifitas kegiatan sehari-hari seperti melakukan jalan-jalan waktu berangkat sekolah dan berlari, melompat pada anak yang bermain-main dan juga didapat pada pendidikan formal seperti sekolah dasar samapi pada perguruan tinggi seperti Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Olahraga atletik sudah diperlombakan dari tingkat daerah sampai tingkat internasional seperti Porda, Porwil, Kejuaraan, PON, Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade. Karena itu sudah seharusnya bahwa olahraga atletik menjadi populer dan disenangi oleh para siswa sekolah dasar.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang dari olahraga dari olahraga atletik yang juga cukup banyak digemari oleh para siswa sekolah dasar, hal ini dikarenakan nomor lompat jauh tergolong mudah dilakukan dan murah biaya melakukannya dibandingkan pada cabang olahraga lainnya yang memerlukan tempat khusus. Selain itu hal ini dikarenakan kegemaran siswa itu sendiri bahwa dalam melakukan permainan sehari-hari mereka suka melompat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik, sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Semua unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan yang tidak terputus. Dengan demikian, dapat

dipahami bahwa hasil lompatan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Sebagai olahraga yang diperlombakan, lompat jauh memerlukan pembinaan sedini mungkin. Di Sekolah dasar, lompat jauh sudah masuk kedalam materi ajar yang akan disampaikan kepada siswa. Salah satu Sekolah Dasar yang melakukan pengajaran dan pembinaan terhadap olahraga lompat jauh adalah SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang siswa-siswi sudah yang sudah mempunyai teknik dasar dalam materi lompat jauh, diambil untuk kemudian dibina dalam ekstrakurikuler khusus dalam cabang olah raga atletik nomor lompat jauh.

Namun setelah beberapa kali latihan materi lompat jauh yang diajarkan tidak beberapa orang yang menunjukkan hasil yang memuaskan, dan fenomena yang dihadapi sekarang adalah siswa-siswi yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di sekolah tersebut. Belum mampu menunjukkan prestasi, baik kejuaraan tingkat sekolah maupun tingkat daerah.

Dari kekayaan tersebut penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi lompatan siswa tersebut, diantaranya diduga bahwa tidak memadainya sarana dan prasarana, fisik siswa belum, koordinasi gerakan belum sempurna, power otot tungkai yang tidak mendukung, teknik yang masih kurang, belum terbentuknya mental yang kuat, kecepatan lari yang kurang, serta faktor lainnya.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan diatas, menurut pengamatan sementara penulis menyimpulkan bahwa faktor yang cukup dominan dan mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh siswa SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang adalah factor power otot tungkai yang belum maksimal, ini ditandai dengan lemahnya tolakan siswa padasaat melakukan tolakan pada papan tolakan yang mengakibatkan hasil lompatan tersebut tidak maksimal. Untuk itulah penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SDN 15 IV Koto Aur Malintang”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masah diatas banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga atletik nomor lompat jauh antara lain:

1. Teknik
- 2.
3. Fisik
4. Power Otot Tungkai
5. Koordinasi
6. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dibahas diatas, maka penelitian ini dibatasi pada variabel: “Power Otot

Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah adalah: Apakah ada hubungan yang berarti antara Power Otot Tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SD Negeri 15 IV Koto Aur Malintang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui eksplosif Power Otot Tungkai Siswa SD Negeri IV Koto Aur Malintang.
2. Untuk mengetahui kemampuan lompat jauh Siswa SD Negeri IV Koto Aur Malintang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara Power Otot Tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa SD Negeri IV Koto Aur Malintang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Peneliti, yaitu sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Guru dan Kepala Sekolah, yaitu sebagai bahan masukan dalam mengambil kebijakan pembinaan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler.
3. Perpustakaan FIK UNP, sebagai bahan bacaan dan referensi.
4. Dinas, sebagai informasi dalam pengawasan pelaksanaan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar.
5. Para peneliti selanjutnya sebagai bahan literatur atau sebagai landasan untuk mempertajam penelitian yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemuim, adapun kesimpulan dan saran dalam peneitian ini adalah sebagi berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh SDN 15 IV Koto Aur Malintang maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara power otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni r_{hitung} (0,767) dan r_{tabel} (0,588) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian power otot tungkai padai seorang atlit lompat jauh sangat dibutuhkan dalam melakukan lompat jauh untuk mencapai hasil yang di inginkan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maska peneliti dapat memberkan saran – saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan lompat jauh sebagai berikut:

1. Para pelatih disarankan memilih anak yang mempunyai power otot tungkai yang baik untuk dijadikan atlit lompat jauh, agar hasil yang dicapai dapat maksimal.

2. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yang baik disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai siswa dengan cara melatih otot-otot dominan terhadap pencapaian kekuatan otot tungkai maksimal.
3. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan faktor panjang tungkai dan kekuatan otot tunhkai dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal.(1994). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP Padang. Aip Syarifuddin. (1986)-*Atletik* Jakarta: Depdikbud.
- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP Padang Bafiman (1993).*Sport Medicine*. Padang: FPOK IKIP Padang Depdikbud.(1988).*Belajar Atletik* Jakarta.Dikti Proyek
- Harsono(1995).*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coacing*, Jakarta: Depdikbut Dikti P2LPTK.
- Jarver,Jess (2005).*Belajar dan Berlatih Atletik Bandung:Pionir* Java. Jonas dan Krempel.(1985)*AtletikII*.Jakarta:P2LPTK
- Jonath (1987). *Atletik-* Jakarta PT. Rosda Jaya Putra Anggota IKAPI.
- Lutan Rusli. (1992). *Olahraga dan Etika*. Bandung: CV Berdua Satutujuan.
- Maidarman (1993). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FPOK fKfP Padang.
- Masrun (1994). *Perbandingan Peningkatan Kombinasi Latihan* Surabaya: FAK Kedokteran UNAIR Surabaya.
- Orientis. (2001). *Perbedaan Awalan 30 M dan 20 M Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SLTPN 3 Arau Kab Lima Puluh Kota*. Padang: FIK UNP Padang
- Purwadarminta (1986). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK [KIP Padang.
-(1999). *Dasar – Dasar Kepelatihan* Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. (1991). *Belajar Olahraga dan Kesehatan* Jakarta: CV Baru.
- Woeryanto. (1993). *Coaching Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Yusrizal.(2004). *Hubungan EksplosifPower Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Lompat Jauh Pada Maha Siswa* FIK UNP Padang: FIK UNP