

**HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SD NEGERI 16 AIR TAWAR TIMUR KECAMATAN
PADANG UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



O l e h

**EXTORIVAL
NIM. 06757**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA
SD NEGERI 16 AIR TAWAR TIMUR KECAMATAN PADANG UTARA**

Nama : Extorival
NIM : 06757
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2012

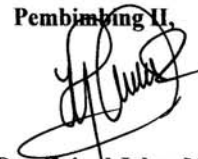
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Nirwandi ,M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II,



Drs. Zainul Johor,M.Pd
NIP. 19591213 198602 1 001

Mengetahui ;
Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes



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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara

Nama : Extorival

NIM : 06757

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

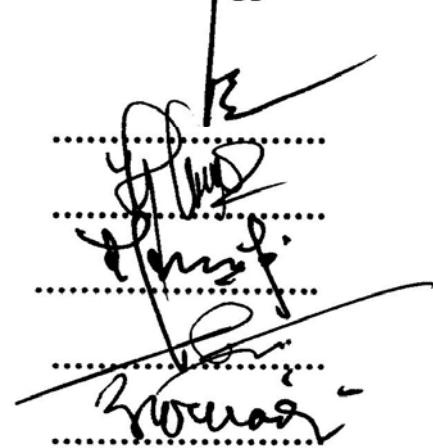
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari, 2012

Tim Penguji

Nama	
1. Ketua	: Drs.Nirwandi,M.Pd
2. Sekretaris	: Drs.Zainul Johor,M.Pd
3. Anggota	: Drs.Madri,M.kes.AIFO
4. Anggota	: Drs.Kibadra
5. Anggota	: Drs.Willadi Rasyid,M.pd

Tanda Tangan



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT
(QS. Alam Nasrah 5-8)*

*Kuhadapkan wajah dan bersujud di depan-MuKu ucapkan rasa syukur atas segala Rahmat-MuDan dengan Izin-Mu ku capai suatu asa dan Ku gapai cita-cita namun semua itu belum berakhir Semoga saja setitik keberhasilan ini dapat mengiringi dan menjadi bekal dalam hidupku
Amin.....*

Ayah (Rustam), Ibu (Usniwarti) Limpahan kasih sayangmu Setiap doa yang keluar dari bibirmu Telah menuntunku untuk meraih sejuta asa. Keringatmu telahku jadikan tinta untuk berkarya Dan semoga segala pengorbanan serta harapanmu tak sia-sia

Teruntuk seluruh saudaraku(Kakak, Jefrial. TJ, Yoli Ardi), Adik-adiku, Mei Devi Yanti, Novriyandi), serta seluruh keluarga besarku dan semua yang tercinta,Kuucapkan terimakasih atas didikan dan bimbingan yang telah dberikan selama ini

Perjalanan panjang yang melelahkan itu telah kita lalui bersama Rintangan yang menghadang juga telah kita pikul bersama Untuk mengantarkan Ananda ke gerbang masa depan Hari ini Ananda datang bersujud dihadapan Ayah, Ibu Ampunilah semua kesalahan Ananda Ridhoilah setiap langkah Ananda menempuh perjalanan hidup Mudah-mudahan ilmu yang Ananda peroleh dapat menjadi berkah kebahagiaan bagi kita semua.

Terimakasihku

Terimakasih mendalam saya ucapkan kepada "Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd"(selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), "Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd" (selaku pembimbing II), "Bapak Drs. Madri. M. M. Kes. AIFO" (selaku

*penguji skripsi ini terimakasih atas saran dan masukan yang diberikan), "Bapak Drs. Kibadra" (selaku penguji yang telah memberikan arahan untuk lebih baiknya skripsi ini), "Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd" (selaku penguji yang memberi kritikan dan masukan demi kelancaran dalam membuat skripsi ini). Semoga semua ini menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah, SWT
Amin.....*

Serta rekan-rekan Penjas 08 " Yang senasib dan seperjuangan" MHD Gani, Nori Tekor, Lae' Bay, Adi Jagur, Angga Atoy dan seluruh Bere penghuni kost bang Jay Parkit Sembilan (.Mustafa, Idir, Narno, Ed)

Yang terkhusus buat orang yang tersayang selama ini Special Thank's to Rhy_Cha, F.Yuli serta rekan-rekan the Genk's Padja Rao , Huliman (Garenk), M. Sukra (Madun'z), Parlaungan, S.Pd, yang semuanya telah memberikan semangat dan motifikasi serta membantuku semasa kuliah dan menjalani kehidupan di Kota Padang. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya Amin.....

By

Extorival, S.Pd



ABSTRAK

Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara

OLEH : EXTORIVAL

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan, yaitu rendahnya kemampuan lompat jauh siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kecepatan lari siswa, kemampuan lompat jauh siswa, hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa di SD Negeri 16 Air Tawar Timur.

Jenis penelitian ini adalah kolerasional, dalam populasi penelitian adalah siswa kelas IV dan V putra dan putri SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara berjumlah 59 orang. Penetapan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang siswa putra 22 orang. Instrumentasi yang digunakan adalah Tes kecepatan lari 40 meter dan tes lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik parametrik menggunakan formula korelasi product moment pada taraf signifikansi 0.05α . hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ; kecepatan lari sprint(x), memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh (y), $P=0,007 < 0,05\alpha$ pada table *correlation* analisis, data penelitian dapat dibaca bahwa hubungan (korelasi) kecepatan lari sprint dengan hasil lompat jauh bernilai $0,554 > r_{-tab} 0,423$ berarti terdapat hubungan signifikan kecepatan lari sprint dan hasil lompat jauh siswa SD negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara

KATA P. i ANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul:”Hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh siswa SDN 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara”.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk guna memenuhi persyaratan guna meraih gelar sarjana dibidang Ilmu Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Selanjutnya, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya ke pada semua pihak yang telah memberikan bantuannya terutama :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf dan jajarannya yang selalu mendorong saya dalam menyelesaikan studi ini.
2. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang dengan seksama selalu memantau dan memberikan arahan positif demi selesainya skripsi ini
3. Bapak Drs.Nirwandi,M.Pd dan Drs.Zainul Johor, M.Pd sebagai pembimbing 1 dan 2 telah memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini.
4. Bapak Drs.Madri,M.kes.AIFO, Drs.Kibadra dan Drs.Willadi Rasyid,M.pd. sebagai pemberi arahan dan masukan demi selesainya skripsi ini.
5. Para staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dengan segala kerendahan hati yang tulus, telah berpartisipasi, membimbing dan mengarahkan serta memberikan koreksi terhadap penulisan Skripsi ini.

6. Secara khusus rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ayah dan ibunda tercinta, telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan nasehat untuk hidup bijaksana, rendah hati dan berguna bagi kehidupan orang lain, kiranya Allah SWT mengampuni segala dosa beliau serta memberikan berkah dalam kehidupannya.
7. Teman yang namanya tidak sempat saya cantumkan satu persatu yang selalu memberikan bantuan dan informasi terutama saat-saat saya jauh dari Fakultas
8. Kepala sekolah SDN 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara tempat penelitian ini dilaksanakan, semoga bantuan yang diberikan mendapat pahala di sisi-Nya
9. Siswa SDN 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara yang telah menjadi sampel penelitian
10. Adik-adik, saya ucapkan terima kasih karena telah membantu, mendorong memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Akhirnya, saya sampaikan bahwa selama proses pendidikan, banyak hal yang telah saya lakukan dan tidak berkenan bagi banyak pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati yang tulus saya sampaikan permohonan maaf yang setinggi-tingginya. Kiranya Allah SWT membalasi semua kebaikan yang telah diberikan itu.

Amin Yarobbal` Alamin

Desember, 2011

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii	i
KATA PENGANTAR.....		ii
DAFTAR ISI.....		iv
DAFTAR TABEL		vi
DAFTAR GRAFIK.....		vii
DAFTAR LAMPIRAN.....		viii
BAB I PENDAHULUAN.....		1
A. Latar Belakang Masalah		1
B. Identifikasi Masalah		4
C. Pembatasan Masalah.....		4
D. Rumusan Masalah.....		5
E. Tujuan Penelitian		5
F. Manfaat Penelitian		5
BAB II KERANGKA TEORITIS		7
A. Kajian Teori.....		7
B. Kerangka Konseptual		18
C. Hipotesis Penelitian		19
BAB III METODE PENELITIAN.....		20
A. Jenis Penelitian		20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....		20
C. Populasi dan Sampel.....		20

D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Instrumen Penelitian	22
F. Teknik Analisis Data iv	25
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN.....	27
A. Deskripsi data Penelitian	27
B. Penyajian Persyaratan Analisis.....	30
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	30
D. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
Lampiran	37

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Populasi penelitian	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Deskripsi Data Penelitian.....	27
4. Distribusi Frekwensi Data Kecepatan Lari Sprint	27
5. Distribusi Frekwensi Data Hasil Lompat Jauh	29
6. Uji Normalitas Data Penelitian	30
7. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Bak Lompat Jauh.....	7
2. Sikap dan Gerakan Saat Melakukan Tolakan	11
3. Sikap Badan Melayang Di Udara.....	11
4. Sikap Badan Saat Gaya Lenting.....	12
5. Grafik Ketepatan Waktu Seorang Sprinter	15
6. Kerangka Konseptual	19
7. Lari 40 meter	24
8. Tes Lompat Jauh	25
9. Histogram Data Kecepatan Lari Sprint.....	28
10. Histogram Data Hasil Lompat Jauh	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Penelitian	37
2. Deskripsi dan Uji Normalitas Penelitian.....	38
3. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	39
4. Analisis Korelasi Variabel Penelitian	40
5. Analisis Korelasi Manual.....	41
6. Tabel Nilai-nilai Product Moment	43
7. Dokumentasi pelaksanaan Penelitian.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh harus secepat pelari sprint, mempunyai daya sprint dan irama gerak pelari gawang. Dalam nomor lompat jauh itu menggambarkan betapa banyak segi persyaratan yang harus di penuhi oleh pelompat jauh yang baik.

Dalam cabang olahraga atletik lompat jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti: kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi gerak.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Menurut Jonath dalam Syafruddin (2011: 86) mengemukakan bahwa kecepatan diartikan dari dua sudut pandang yaitu secara fisiologis dan fisikalis. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang dilakukan oleh fleksibilitas tubuh. Sedangkan menurut ilmu fisika kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dalam olahraga kecepatan sangat diperlukan dimana kecepatan adalah salah satu dari faktor yang mempengaruhi hasil yang akan diperoleh dari olahraga yang dilakukannya. Kecepatan juga tergantung pada kekuatan karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan.

Dalam kaitannya, kecepatan sangat dibutuhkan dalam hasil lompat jauh. Hal itu terlihat pada saat melakukan awalan yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat, awalan itu harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat. Oleh karena adanya kekuatan kecepatan seorang pelompat akan bisa mendapatkan hasil lompatan yang baik.

SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara adalah salah satu sekolah formal yang melaksanakan pendidikan jasmani dan kesehatan sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan secara nasional.

Berdasarkan hasil observasi penulis, masih rendahnya prestasi olahraga siswa di SD N 16 Air Tawar Timur Padang, terutama dibidang lari dan lompat jauh. Hal ini terlihat pada waktu pelaksanaan O2SN, SD N 16 Air Tawar Timur Padang belum meraih prestasi yang memuaskan dalam lomba olahraga atletik nomor lompat jauh. Prestasi yang diperoleh siswa belum memadai untuk lomba maupun prestasi ditingkat sekolah.

Rendahnya hasil lompat jauh di SD N 16 Air Tawar Timur Padang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya fisik siswa yang rendah terutama kurangnya kecepatan siswa dalam melakukan awalan dan kurang kuatnya tubuh melakukan tolakan (daya ledak) dalam melakukan lompatan.

Baik atau tidaknya hasil lompat jauh secara fisikalis sangat ditentukan oleh berbagai elemen-elemen, seperti: kecepatan, daya ledak, kekutan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi gerak.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Seperti halnya dalam lompat jauh kecepatan dilihat pada saat pelompat akan melakukan awalan, tanpa mengurangi kecepatan hasil lompatan akan diperoleh dengan baik.

Daya ledak yaitu kemampuan melakukan tolakan sekuat-kuatnya. Dalam melakukan lompatan daya ledak juga diperlukan. Itu terlihat ketika seorang pelompat melakukan tolakan ke depan dengan bertumpu di papan tolakan.

Dalam lompat jauh juga memerlukan kekuatan yang merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Disamping itu, keseimbangan dan kelentukan juga terdapat dalam lompat jauh. Hal itu terlihat pada saat melakukan lompatan ketika pelompat melayang di udara.

Berkaitan dengan hasil lompat jauh, koordinasi gerakan sangat diperlukan dimana koordinasi gerakan menurut Meinel dalam Syafruddin (2011:128) dapat dikelompokkan atas gerakan koordinasi kasar, koordinasi halus dan koordinasi terhalus. Koordinasi kasar yaitu koordinasi yang menunjukkan gerakan yang paling rendah dimana di dalam gerakan tersebut masih banyak menunjukkan kesalahan-kesalah dalam gerakan. Namun pada tingkat koordinasi halus kondisi tersebut telah berubah kepada arah yang lebih baik, tingkat kesalahan gerakan semakin diperkecil. Sedangkan pada koordinasi terhalus seorang hampir tidak lagi melakukan kesalahan dalam gerakan. Artinya tanpa adanya dukungan elemen-elemen tersebut lompatan

tidak akan dapat dicapai dengan baik dan hasil yang diperoleh juga akan tidak baik.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas perlu dilakukan penelitian mengenai masalah ini. Penulis mengungkap permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul: **“Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kekuatan
3. Kordinasi Gerak
4. Daya ledak otot tungkai
5. Irama Langkah

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi atas :

1. Kecepatan (X)
2. Lompat Jauh (Y)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: apakah ada hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui :

1. Kecepatan lari siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.
2. Kemampuan lompat jauh siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.
3. Hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi penulis sebagai salah satu persyaratan penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru atau pelatih lompat jauh dalam meningkatkan prestasi lompat jauh baik di Indonesia pada umumnya dan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.

3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah untuk lebih memperhatikan ketersediaan saran dan prasarana lompat jauh di sekolah SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara.
5. Referensi bagi peneliti berikutnya.