

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 1
SIBERUT SELATAN KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ARIF GUSTI ARYON
NIM. 1104446**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 1 SIBERUT SELATAN KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI

Nama : Arif Gusti Aryon

NIM : 1104446

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

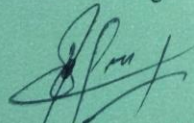
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

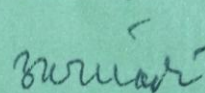
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dr. H. Syahrastani, M.Kes. AIFO
NIP.19591202 198703 1 001

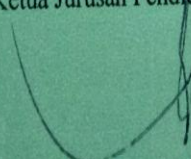
Pembimbing II



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP.19591121 198602 1 006

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN 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

Judul : Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Hasil Kemampuan
Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1
Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai

Nama : Arif Gusti Aryon

NIM : 1104446

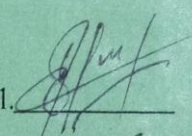
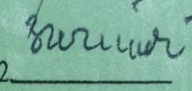
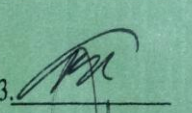
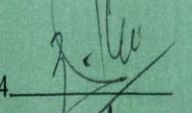
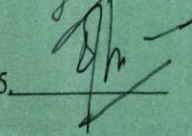
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahrastani, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Ediswal, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Darni, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Arif Gusti Aryon : Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 25 orang siswa putra. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes terhadap kedua variabel. Variabel kecepatan di tes dengan lari 30 meter Sedangkan kemampuan lompat jauh dites dengan melakukan lompat jauh gaya jongkok. Data di analisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, yang dibuktikan oleh $r_{hitung} = 0,562 > r_{tabel} = 0,396$ dan $t_{hitung} 3,258 > t_{tabel} 1,714$.

Kata Kunci : Kecepatan dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai**”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

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

1. Dr. H. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. H. Syahrastani, M.Kes. AIFO, selaku pembimbing I dan Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. H. Ediswal, M.Pd, dan Dra. Darni, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Desember 2017

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Lompat Jauh	8
2. Kecepatan.....	20
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis.....	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan sampel.....	27

D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen dan Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data.....	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	34
D. Pembahasan	38
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	31
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lompat Jauh.....	34
4. Uji Normalitas Data Penelitian	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak Lompat Jauh.....	10
2. Gerakan Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
3. Gerakan Tolakan.....	14
4. Gerakan Melayang di Udara dalam Lompat jauh Gaya Jongkok.....	16
5. Gerakan Mendarat.....	17
6. Kerangka Konseptual.....	26
7. Tes Lari 30 Meter.....	30
8. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	32
9. Histogram Kecepatan.....	35
10. Histogram Kemampuan Lompat Jauh gaya Jongkok.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah Penelitian.....	45
2. Rekap Data Penelitian.....	46
3. Data Penelitian di T-Score.....	47
4. Rekap Data Penelitian Setelah di T-Score.....	48
5. Uji Normalitas	49
6. Uji Hipotesis Penelitian dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	51
7. Tabel Nilai-nilai "r" Product Moment.....	54
8. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t".....	55
9. Tabel 95th Percentile of the "f" Distribution.....	56
10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	57
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	58
12. Dokumentasi Penelitian.....	59
13. Surat Izin Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar.

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 halaman 8 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan sebagai berikut :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri. Mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik untuk

mendapatkan sesuai dengan yang diharapkan, maka sekolah turut bertanggung jawab. Kegiatan olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan olahraga di sekolah dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler. Dengan kegiatan ekstrakurikuler ini maka akan memberi kesempatan kepada murid untuk mengekspresikan minat bakatnya. Hal tersebut telah tercantum pada Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan kutipan di atas, maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti : Sepakbola, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw, atletik, seni rupa, pramuka, olimpiade mata pelajaran, marching, band, UKS, PMR dan sebagainya.

Pembinaan olahraga pada jenjang pendidikan formal seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) dilakukan melalui pembelajaran disekolah atau pun dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Atletik merupakan bagian dari pelajaran yang wajib diambil siswa mulai Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan

(SMA/SMK). 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.

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.

Lompat jauh termasuk salah satu nomor lomba dalam cabang atletik. Dalam nomor lompat jauh ini, seorang pelompat akan berusaha melompat ke depan dengan bertumpu pada satu kaki dibalik tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan dibak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai adalah salah satu sekolah formal yang melaksanakan pendidikan jasmani dan kesehatan sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan secara nasional. Dimana dalam kurikulum tersebut cabang olahraga atletik merupakan bagian dari pelajaran yang wajib diambil siswa. Dalam pelaksanaan materi pelajaran

lompat jauh di SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, siswa diajarkan teori mengenai lompat jauh serta praktek lapangan. Dalam praktek lapangan materi lompat jauh siswa diajarkan teknik melakukan lompat jauh mulai dari awalan, tolakan, melayang dan pendaratan.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang penulis peroleh dari guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, kemampuan lompat jauh siswa masih rendah. Hal ini diketahui dari praktek lapangan lompat jauh, serta pengambilan nilai untuk ujian semester masih banyak hasil lompatan yang dilakukan siswa dibawah 5 meter.

Keberhasilan seseorang melakukan lompatan dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Faktor dari luar diantaranya adalah kecepatan angin dan gaya gravitasi, sedangkan faktor dari dalam antaranya adalah 1) Kondisi fisik yang meliputi, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot kaki, kelentukan, koordinasi, 2) Teknik, 3) Latihan, 5) motivasi siswa, 6) sarana dan prasarana, 7) Aktivitas siswa.

Dari beberapa kondisi fisik tersebut, penulis berpraduga tidak maksimalnya lompatan siswa lebih disebabkan oleh belum baiknya kecepatan lari. Hal ini disebabkan karena lompat yang jauh dilakukan dengan awalan secepat mungkin. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh energi kinetik yang besar, selain itu akan diperoleh kecepatan horizontal yang besar pula. Bila awalan lari yang dilakukan itu lambat, maka kecepatan horizontal yang diperoleh akan mengakibatkan berkurangnya hasil lompatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kecepatan lari sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa di SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukan di atas, banyak faktor mempengaruhi kemmapuan lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kondisi fisik
3. Latihan
4. Teknik
5. Motivasi
6. Sarana dan prasarana
7. Aktivitas siswa
8. Lingkungan

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identiikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan, adapun pembatasan masalah

tersebut adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, rumusan masalah dalam skripsi ini adalah: Apakah ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai masukan untuk meningkatkan kecepatan lari siswanya agar dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Siswa, sebagai pedoman dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan kondisi fisik.
4. Mahasiswa, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.

5. Kampus, Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP)