

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH MAHASISWA JURUSAN
KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**FRENGKI MULYADE
NIM: 74364**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Frengki Mulyade

Nim/BP : 74364/2006

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Dusetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Arsil, M. Pd
NIP. 196003171 198602 1 002

Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP : 19590705 198503 1002

ABSTRAK

FRENGKI MULYADE. 2011. Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP bahwa kemampuan mereka dalam melakukan lompat jauh masih kurang memuaskan. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah masih rendahnya kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Kepeleatihan Olahraga FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik dasar pada semester Juli- Desember 2011 kode seksi 95551 yang berjumlah 131 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di *track* atletik FIK UNP Kampus Air Tawar Padang, pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2011. Data kecepatan lari 30 meter dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump*, dan hasil lompat jauh dengan melakukan tes lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hit} (3,94) > t_{tabel} (1,69)$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hit} (4,80) > t_{tabel} (1,69)$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $F_{hitung} (12,17) > F_{tabel} (3,26)$.

Kata Kunci: Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Hasil Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga sekaligus Pembimbing I.
3. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Suwirman, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan juga sekaligus Pembimbing II.
5. Drs. Ediswal, M.Pd, Dra. Erianti, M.Pd, dan Drs. Kibadra selaku tim penguji.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hasil Lompat Jauh.....	8
a. Hakekat Lompat jauh	8
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh.....	11
2. Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	16
3. Daya Ledak Otot Lengan	18
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23

C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis Data	25
E. Sumber Data.....	25
F. Instrument penelitian.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Norma 30 Meter Putra	27
4. Norma <i>Standing Broad Jump</i>	28
5. Norma Lompat Jauh	30
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter.....	32
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
8. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh.....	35
9. Uji Normalitas	37
10. Hasil Analisis Korelasi antara Kecepatan Lari 30 Meter (X_1) dan Hasil Lompat Jauh (Y).....	38
11. Hasil Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dan Hasil Lompat Jauh (Y).....	39
12. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama dengan Hasil Lompat Jauh.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2. Bak Lompat Jauh	11
3. Awalan Dari Star Berdiri Sampai Dengan Persiapan Menolak.....	14
4. Kaki Tolak dan Gerakan Pada Saat Menolak	15
5. Sikap mendarat	16
6. Star berdirit lari 30 Meter	18
7. Kerangka Konseptual.....	21
8. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	28
9. Lapangan Lompat Jauh.....	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter	33
2. Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
3. Frekuensi Hasil Lompat Jauh	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Pengukuran Kecepatan Lari 30 meter, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Hasil Lompat Jauh	51
2. Uji Normalitas Kecapatan Lari 30 Meter.....	53
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	55
4. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh.....	57
5. T-Score data Penelitian	59
6. Uji Hipotesis	61
7. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga seiring dengan undang-undang Republik Indonesia No 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan menyatakan :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesheatan 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 di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru pembangunan untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal, di harapkan agar pembinaan olahraga dapat terus di tingkatkan optimal untuk kesehatan.

Seiring dengan perkembangan zaman, peranan olahraga sangat penting dalam setiap kehidupan baik dinegara maju maupun sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah di minati masyarakat saat sekarang ini, misalnya sepak bola, bola volli, basket, karate, tenis, tenis meja, bulu tangkis, renang dan atletik.

Salah satu olahraga yang di minati masyarakat adalah atletik. Olahraga atletik merupakan induk olahraga, olahraga ini mempunyai banyak peranan dalam aktivitas melakukan olahraga lain, olahraga atletik juga terdapat dari aktivitas dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan ke kampus, berlari dan melompat saat bermain-main.

Istilah “ atletik “ berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Menurut Syafruddin (1992 : 2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu :

““*atlon*” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar”.

Pada perkuliahan atletik dasar dalam kurikulum (2004) di Jurusan Kepeleatihan dan Olahraga terdapat beberapa materi sebagai bahan ajar seperti nomor lari, lompat, lempar.

Dalam cabang olahraga atletik tersebut ada empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang di lakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang di hasilkan oleh daya ledak.

Menurut Syafruddin (1992 : 90) menjelaskan bahwa:

“lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama

mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan di ukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang di hasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum di pergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Dalam melakukan awalan dalam lompat jauh di perlukan kecepatan lari, kecepatan lari adalah salah satu syarat terpenting bagi prestasi. Menurut Syafruddin (1992) “saat melakukan lari di lakukan dalam jarak 30-50 meter”. Lompat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari kecepatan lari, tetapi tetap dalam pengawasan, arahnya telah di robah oleh dorongan tenaga yang di arahkan ke atas melayang di udara dan mendarat di sumur loncatan. Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kemampuan saat melompat. Untuk mencapai hasil lompatan sejauh mungkin sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang lompatan tersebut. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerakakan di capai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas.

Menurut tim atletik (2004) dalam loncat jauh di perlukan teknik loncat serta perkembangannya, yaitu berupa :

1. Ancang-ancang / awalan.

Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk secara bertahap dengan mempercepat kecepatan maksimum lepas landas di kontrol. Faktor yang paling penting untuk jarak yang ditempuh oleh sebuah objek adalah kecepatan pada lepas landas, baik kecepatan dan sudut.

2. Tumpuan / tolakan.

Tujuan dari lepas landas adalah untuk menciptakan dorongan vertical melalui pusat gravitasi serta tetap menjaga keseimbangan dan kontrol

3. Fase melayang di udara

Melayang saat meninggalkan balok tumpuan dan di upayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara untuk mencapai hasil yang jauh.

4. Mendarat

Pada saat pendaratan sebaiknya di lakukan dengan dua kaki untuk menghindari terjadinya cedera atau bias juga pada orang yang terlatih dengan kaki yang terkuat di pakai saat pendaratan.

Mengenai kenyataannya berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, perkuliahan atletik kurang maksimal sehingga terlihat bahwa mahasiswa jurusan Pendidikan Fakultas Kepeleatihan Olahraga kurang sesuai dengan sasaran yang diharapkan, kurang maksimalnya saat berlari, sering mengalami

kegagalan dalam melakukan lompat jauh, sehingga mahasiswa ini tidak dapat memanfaatkan teknik, taktik yang bisa dijadikan senjata ampuh dalam pelaksanaan lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan salah satunya mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK UNP terhadap kemampuan mahasiswa saat melakukan lompat jauh serta kurangnya kecepatan lari yang sangat berpengaruh pada kemampuan saat menolak untuk lompatan yang jauh.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, bahwa hasil lompat jauh ternyata banyak variabel yang mempengaruhi lompat jauh. Variabel-variabel yang mempengaruhi hasil lompat jauh tersebut adalah:

1. Sarana dan prasarana
2. Tolakan
3. Kecepatan lari 30 meter
4. Ayunan tangan
5. Koordinasi gerak
6. Kelentukan tubuh
7. Sikap badan di udara

8. Kekuatan
9. Daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas diduga banyak variabel yang berhubungan dengan hasil lompat jauh, maka dalam penelitian ini dibatasi pada kecepatan lari, dan daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauhnya Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauhnya Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauhnya Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?
2. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?

3. Hubungan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
2. Sebagai masukan bagi mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga dalam melakukan lompat jauh
3. Sebagai bahan pertimbangan pelatih atletik dalam melatih lompat jauh
4. Sebagai bahan tambahan pada perpustakaan FIK UNP.