

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

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



**Ibnu Andli Marta
NIM: 03593**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP

Nama : Ibnu Andli Marta

BP/NIM : 2008/03593

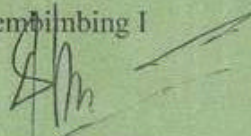
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui,

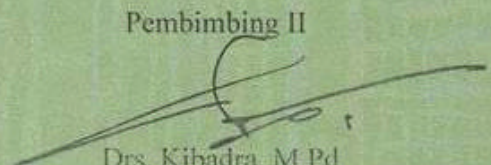
Pembimbing I



Dra. Darni, M.Pd

NIP. 19601225 198403 2 001

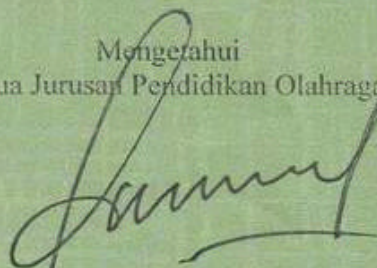
Pembimbing II



Drs. Kibadra, M.Pd

NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Ibnu Andli Marta

BP/NIM : 2008/03593

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra
3. Anggota	: Drs. Hendri Naldi, M.Kes. AIFO
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

AB STRAK

Ibnu Andli, (2011): Kontribusi Kekuatan otot tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Lompat jauh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam melakukan lompat jauh masih kurang maksimal Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 108 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, mahasiswa laki-laki saja dengan jumlah laki-laki 110 orang ditarik sebanyak 28 orang (laki-laki) atau 25%, untuk mendapatkan data penelitian digunakan *leg dynamometer*, tes kecepatan 40 meter dan lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, untuk menentukan kontribusi digunakan frekuensi determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan lompat jauh, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$, memiliki kontribusi sebesar 47%. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari 40 M mempunyai hubungan signifikan dengan lompat jauh, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$, memiliki kontribusi sebesar 22%. Sedangkan hubungan ketiga variabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 40 M terhadap lompat jauh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} > R_{tabel}$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dan memiliki kontribusi sebesar 56%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP” Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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 masukan dari pembaca terutama tim penguji 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. Dengan penuh rasa syukur pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Kibadra, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Drs. Yulifri. M.Pd, dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian studi ini.

4. Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan studi dan mengizinkan penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah bersusah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan/karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Reka n-rekan Mahasiswa PGSD FIK UNP, khususnya angkatan 2008 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah bayak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin....

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Atletik	7
2. Lompat Jauh	9
3. Kekuatan Otot Tungkai.....	14
4. Kecepatan	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22

C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel.....	22
1. Distribusi Frekuensi Variabel kekuatan Otot tungkai	30
2. Distribusi Frekuensi VariabelKecepatan.....	31
3. Distribusi Frekuensi Variabel Lompat Jauh.....	33
4. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	34
5. Analisis Korelasi Antara kekuatan otot tungkai terhadap lompat jauh.....	35
6. Analisis Korelasi Antara Kecepatan terhadap lompat jauh.....	36
7. Analisis Korelasi Antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari ancang-ancang.....	11
2. Star berdiri sampai sikap mendarat.....	12
3. Sikap badan di udara.....	13
4. Kerangka Konseptual.....	21
5. Cara Penggunaan Leg Dynamometer	25
6. Histogram Kekuatan otot tungkai.....	31
7. Histogram Kecepatan lari 40 m	32
8. Histogram kemampuan lompat jauh.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Kekuatan Otot tungkai, Kecepatan dan Tes hasil Lompat jauh	45
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	46
3. Uji Normalitas Variabel x_1	47
4. Uji Normalitas Variabel x_2	48
5. Uji Normalitas Variabel y	49
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	50
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	53
8. Perhitungan Koefisien Determinan Ganda	54
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	55
10. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	56
11. Dari harga kritik dari <i>product-moment</i>	57
12. Dokumentasi penelitian	58
13. Surat Izin Penelitian dari UNP	61
12. Surat Pelaksanaan Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .

Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 No. 3 tahun 2005 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu :

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai suatu prestasi olahraga tersebut perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu di tingkat nasional maupun internasional. Untuk pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini ditujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet

berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah Atletik. Menurut Nurmai (2004:8), atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya. Berdasarkan sejarah, atletik itu dinamakan “ibu semua cabang olahraga (mother of sport)”. Hal ini dapat dimengerti karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan gerakan manusia sehari-hari, sehingga atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam olahraga atletik memiliki beberapa nomor yang diperlombakan, salah satunya yaitu nomor lompat jauh. Pada dasarnya, lompat merupakan kegiatan atau aktifitas tubuh yang dilakukan dengan satu kaki bagi seorang pelompat dalam rangka memaksimalkan jarak dan ketinggian. Artinya, seorang pelompat atau atlet yang berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan lompatan sejauh mungkin atau setinggi mungkin sesuai dengan peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan. Dalam melakukan lompat jauh, terdapat urutan lompat yang tidak terputus yaitu awalan, tumpuan, sikap di udara dan mendarat.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen dasar dari kondisi tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), dan koordinasi (*coordination*).

Dalam melakukan lompatan, kekuatan sangat dibutuhkan karena merupakan kemampuan otot untuk menggerakkan tubuh, mengatasi beban atau tahanan (resistance) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, mengangkat barbell, menolak dan lain-lain. Kekuatan menentukan seberapa besar orang, mengangkat, melompat, menolak, dan lainnya.

Selain kekuatan, dalam lompat jauh dibutuhkan kondisi fisik lain yang sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak bisa dikembangkan. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan dan kecepatan memegang peranan penting dalam pencapaian hasil lompatan yang optimal.

Menurut pengamatan penulis dilapangan nampak gejala, waktu kuliah kecepatan dilakukan kurang maksimal dan kekuatan dorongan tolakan mahasiswa masih kurang optimal. Ketepatan koordinasi gerak yang dilakukan ketika dilapangan masih kurang baik maka penulis menduga masalahnya adalah rendahnya kemampuan lompat jauh mahasiswa Ilmu keolahragan

Dari penjelasan di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh diantaranya kekuatan, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot perut, power, teknik, dan koordinasi gerak. Kekuatan dan kecepatan memegang peranan yang sangat penting dalam hasil lompat jauh, namun belum diketahui seberapa besar kontribusi terhadap hasil lompat jauh. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan sehingga dapat diperoleh informasi untuk menentukan apakah kekuatan

otot tungkai dan kecepatan memberikan sumbangan yang berarti terhadap hasil lompat jauh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP antara lain sebagai berikut

1. Kondisi fisik kurang bagus
2. Kekuatan otot tungkai yang lemah
3. Kecepatan yang kurang
4. Teknik yang kurang bagus
5. Kelenturan
6. Kekuatan otot perut
7. Koordinasi gerakan
8. Motivasi dalam belajar
9. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak variabel yang mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan lompat jauh serta karena terbatasnya waktu, tenaga dan biaya. Maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP?
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan

1. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.”
2. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.”
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP.”

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sendiri, melalui penelitian skripsi ini maka peneliti memperoleh gelar sarjana pendidikan.

2. Menambah wawasan peneliti khususnya nomor lompat jauh
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga lompat jauh
4. Pedoman dan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi atlitnya.
5. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya