

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
DENGAN KEMAMPUAN LOMPATJAUH GAYA JONGKOK**

**(Studi Korelasi Pada Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kecamatan Koto  
Tengah Padang)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh :**

**YURISNA KOTO**

**1202382/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKANKEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI

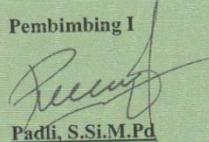
Judul Proposal : " Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai  
dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet  
Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kecamatan Koto  
Tengah Padang. "

Nama : YURISNA KOTO  
NIM : 1202382/ 2012  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu keolahragaan

Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh :

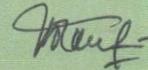
Pembimbing I



Padli, S.Si.M.Pd

NIP.19850228 201012 1 005

Pembimbing II

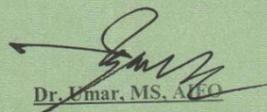


Drs. Busli Jamal

NIP.19561115 198502 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, A.G.O

NIP. 19610615 198703 1 003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Yurisna Koto**  
**Nim : 1202382/2012**

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan Judul

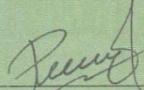
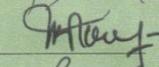
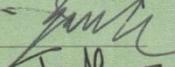
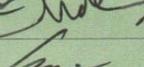
**Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan  
Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Atletik SMPN 34  
Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang**

**Padang, Januari 2017**

Tim Penguji

1. Ketua : Padli, S.Si. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Busli Jamal
3. Anggota : Dr. Umar, MS,AIFO
4. Anggota : Dr.Alnedral, M.Pd
5. Anggota : Drs.M.Ridwan, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Hubungan Antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh Atlet SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang ”adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Yurisna Koto

Nim. 1202382/2012

## دُرُوسُ الْإِسْلَامِ

Ya Allah, Janganlah Engkau Hukum Aku  
Karena apa yang mereka katakan tentang aku  
Berikan kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku  
Ampunilah aku karena apa yang tidak  
mereka ketahui tentang diriku  
(Ali Bin Abi Thalib)

*"Allah menganugerahkan Al Hikmah (Ilmu Yang Berguna)  
Kepada sipapun yang dikehendaki-Nya  
Dan Barang siapa yang dianugerahkan Al Hikmah itu  
Ia benar – benar telah dianugerahkan Karunia-Nya yang banyak,  
Dan orang - orang yang berakal  
Yang dapat mengambil pelajaran (dari Firman Allah)"*  
(QS.AL-BAQARAH : 264)

*Hai orang – orang yang beriman,  
Apabila dikatakan kepadamu : Berlapang – lapanglah dalam majelis  
Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan  
memberi kelapangan untukmu  
Dan apabila dikatakan : Berdirilah kamu maka berdirilah  
niscaya Allah akan meninggikan orang – orang  
yang beriman diantaramu dan orang – orang  
yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.  
Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan*  
(QS.AL MUJADILAH : 11)

### MOTTO DAN PERSEMBAHAN

#### MOTTO

*Boleh jadih kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh  
jadi (pula)kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu,  
Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui,*  
(QS.AL-BAQARAH : 216)

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu  
telah selesai (dari satu urusan) kerjakanlah dengan sungguh – sungguh  
(urusan) yang lain*  
(QS. AL-INSYIRAH : 6-7)

,,,PERSEMBAHAN,,,

TERUTAMA BUAT PAPA (THALI SHAKHI /alm) PAPA (ALI MUNIR) dan MAMA (ZULFIA)TERCINTA. Hanya dengan ridho, do'a serta pengorbanan mama dan papa, saya dapat melakukan segalanya, Belajar tentang hidup, memaknai hidup, menghargai hidup dan mensyukuri hidup ini. Berjuang tanpa selalu mengeluh dan selalu mengingatmu dalam setiap langkah yang dilalui. Ma, Pa Yuris akan menjadi anak yang akan selalu membuat mama tersenyum dan papa tersenyum bangga. Walau papa sudah tidak berada diantara kami lagi, namun Yuris akan selalu berusaha membuatmu bangga pa. Yuris bahagia dan bangga mempunyai kedua orang tua seperti mama dan papa karena mama dan papa telah banyak melakukan pengorbanan, memberi dukungan dan selalu memberi motivasi pada yuris ma .pa. Buat semua keluarga. Kakakku (ASERI KOTO), Adikku (MERI RAHMAT HIDAYAT) Abangku (NERI) terima kasih ya atas dukungannya IBU (ERNA DELPITA S.Pd) terima kasih ya bu karena dukunganmu dan doa selama ini pada yuris, sehingga yuris dapat menyelesaikan studi ini hingga selesai IBU (YESSI YURISKASARI S.Pd,M.Pd) terima kasih ya bu karena dukunganmu suport, kerja keras beserta doa selama ini pada yuris sehingga yuris dapat menyelesaikan studi ini hingga selesai.

**Thak's for my best Friend :**

- ❖ Juliatri S.Pd / Sahabat (Terima kasih atas dukungan, suport, kerjasama dan bantuan selama ini untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dan alhamdulillah kita bisa wisuda bareng teman – teman lainnya )semoga kita bisa selalu bersahabat untuk waktu yang panjang dan selalu mendukung kedepannya.Sukses Ju..
- ❖ Mutia Dahmur S.Pd / Sahabat (Terima kasih atas dukungan, suport, kerjasama dan bantuan selama ini untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dan alhamdulillah kita bisa wisuda bareng teman – teman lainnya) semoga kita bisa selalu bersahabat untuk waktu yang panjang dan selalu mendukung kedepannya.
- ❖ Hat Novita Sari S.Pd (Terima kasih hat sudah memberi dukungan selama ini, selalu mengingatkan yuris agar cepat menyelesaikan Tugas akhir ini) semoga sukses kedepannya dan kita selalu berteman baik untuk kedepannya.
- ❖ M. Fikri S.Pd (Terima kasih fik dukungannya semoga sukses kedepannya)
- ❖ Khusus Kepada teman – teman Melayu Catering (MC) tempat yuris bekerja, terima kasih kepada kalian semua yang selalu memberika suport, dukungan, motivasi yang begitu banyak kepada yuris selama ini, khususnya (Rira Julian Putri (teman sekaligus adikku terima kasih ya Ra atas dukungannya, semoga kamu cepat wisuda dan sukses kedepannya ya). Wulan Putri Ey Amd,.Ftr( teman sekaligus adikku terima kasih ya karena selama ini telah atas bantuan dan suportnya ya semoga cepat dapat kerja dan sukses kedepannya ya Lan. Wesa Anggela ((teman

*sekalius adikku terima kasih ya Sa atas dukungannya, semoga kamu cepat wisuda dan sukses kedepannya ya).*

*Perjalanan jauh akan terasa dekat apabila kita mau berjalan mengikutinya.  
Perjuangan yang panjang akan terasa ringan apabila kita jalani dengan ikhlas  
Hasil yang didapat akan sebanding dengan usaha dan kerja keras yang telah  
dilakukan. Langkah awal saya baru dimulai semoga ini menjadi awal yang lebih  
baik kedepannya.Amin..*



By : " Yurisna Koto"

## ABSTRAK

### **Yurisna Koto (2017) :” Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang”.**

Penelitian ini didasarkan dari masalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh Atlet Lompat Jauh SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang, sehingga masih kurangnya prestasi yang didapatkan. Masalah ini diduga karena beberapa faktor yang salah satunya rendahnya kecepatan dan kekuatan (khususnya kekuatan otot tungkai) dari Atlet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai beserta Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

Jenis Penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Sedangkan sample diambil dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 - 21 Desember 2016. Data tes Kecepatan diambil dengan menggunakan Tes Lari 30 Meter, Tes Kekuatan Otot diambil dengan menggunakan *Tes Leg Dynamometer* dan Tes kemampuan Lompat Jauh diambil dengan menggunakan Tes Lompat Jauh dengan Menggunakan Awalan. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu Uji Normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa untuk Putra :1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan lompat jauh ( $r_{x_1y}$  **0.642**,  $t_{hitung}$  **2.73** >  $t_{tabel}$  **1.86**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar **41%**. Dan untuk Putri ( $r_{x_1y} =$  **0.728**,  $t_{hitung}$  **3.00** >  $t_{tabel}$  **1.86**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 52%. 2). Untuk Putra Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai ( $X_2$ ) dengan kemampuan lompat jauh ( $r_{x_2y} =$  **0.639**  $t_{hitung}$  **2.34** >  $t_{tabel}$  **1.86**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 40%. Dan untuk Putri ( $r_{x_2y} =$  **0.633**,  $t_{hitung}$  **2.32** >  $t_{tabel}$  **1.86**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 40%. 3). Untuk Putra Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan ( $X_1$ ) dan kekuatan otot tungkai ( $X_2$ ) secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh ( $Y$ ) ( $F_{hitung}$  **5.12** >  $F_{tabel}$  **4.74**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 53%. Dan untuk Putri diperoleh ( $F_{hitung}$  **6.97** >  $F_{tabel}$  **4.74**) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 66%.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang”**. Skripsi ini disusun yang nantinya akan dijadikan sebuah Skripsi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda ), Saudara – Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi dukungan baik secara moril maupun materil.
2. Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Busli Jamal selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak / Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Pengurus dan pelatih SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah yang telah membantu melaksanakan penelitian ini
7. Para atlet dari SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah yang telah bersedia sebagai sampel dari penelitian.
8. Rekan - rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi pahala dan amal disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua terutama bagi penulis. Akhir kata penulis mengucapkan teriam kasih.

Padang, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTARGAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Hakekat Lompat Jauh .....	13
2. Teknik Lompat jauh .....	16
3. Hakekat Kecepatan .....	24
4. Hakekat Kekuatan.....	26
5. Bentuk Latihan .....	28
B. Penelitian Relevan .....	30
C. Kerangka Konseptual .....	31
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Defenisi Operasinal Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sample Penelitian.....	36
D. Instrumendan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Prosedur Penelitian .....	41

F. Teknik Analisi Data .....	43
<b>BAB I VHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Analisis Data.....	53
C. Pembahasan .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kecepatan Lari 30 meter (Putra).....	38
2. Norma Standarisasi Kecepatan Lari 30 meter (Putri) .....	38
3. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai (Putra).....	39
4. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai (Putri) .....	39
5. Norma Penilaian Lompat Jauh (Putra dan (Putri).....	41
6. Nama – Nama Petugas Pelaksanaan Tes.....	42
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan $X_1$ (Putra) .....	45
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan $X_1$ (Putri).....	47
9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai $X_2$ (Putra) .....	48
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai $X_2$ (Putri).....	49
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh (Putra) (Y) .....	51
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh (Putri) (Y) .....	52
13. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors (Putra) .....	53
14. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors (Putri) .....	54
15. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putra) .....	56
16. Hasil Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai( $X_2$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putra) .....	57
17. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan ( $X_2$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putra) .....	58
18. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putri).....	59
19. Hasil Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putri) .....	60

20. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan ( $X_1$ ) dan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putri) .....	61
--	----

## DFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Lompat Jauh .....	14
2. Tahap Awalan Lompat Jauh.....	17
3. Tahap Tolakan Lompat Jauh.....	19
4. Gaya Jongkok Lompat Jauh .....	20
5. Tahap Melayang Lompat Jauh.....	20
6. Tahap Mendarat Lompat Jauh.....	22
7. Bagan Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan .....	26
8. Kerangka Konseptual .....	33
9. Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	38
10. Tes Lompat Jauh .....	41
11. Grafik Histogram Kecepatan (Putra) .....	46
12. Grafik Histogram Kecepatan (Putri).....	47
13. Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai (Putra).....	49
14. Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai (Putri) .....	50
15. Gambar Histogram Lompat Jauh (Putra) .....	51
16. Gambar Histogram Lompat Jauh (Putri).....	53
17. Gambar Lari 30 meter Saat Star (Putra).....	100
18. Gambar Saat Sedang Lari 30 Meter (Putra).....	100
19. Gambar Lari 30 meter Saat Star (Putri) .....	101
20. Gambar Saat Sedang Lari 30 Meter (Putri).....	101
21. Gambar Saat Finish Lari 30 Meter .....	102
22. Gambar Saat Pencatatan Hasil Lari 30 Meter .....	102
23. Gambar Saat melakukan Tes Leg Dynamometer (Putra) .....	103
24. Gambar Saat melakukan Tes Leg Dynamometer (Putri).....	104
25. Gambar Saat Pencatatan Hasil Tes Leg Dynamometer .....	104
26. Gambar Posisi Saat melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok (Putra) .....	105
27. Gambar Posisi Saat Jatuh Lompat Jauh Gaya Jongkok (Putra).....	106
28. Gambar Posisi Saat melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok (Putri).....	107

29. Gambar Posisi Saat Jatuh Lompat Jauh Gaya Jongkok (Putri).....	108
30. Gambar Foto bersama Atlet Lompat Jauh beserta Pelatih (1) .....	109
31. Gambar Foto bersama Atlet Lompat Jauh beserta Pelatih (2) .....	109
32. Gambar Meteran dan <i>Leg Dyanamometer</i> .....	110
33. Gambar Kuns .....	110
34. Gambar Stopwatch dan Alat Tulis .....	110
35. Gambar Bak Pasir .....	111

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Pengukuran Kecepatan ( $X_1$ ), Kekuatan ( $X_2$ ), dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putra) .....	71
2. Uji Normalitas Kecepatan (Putra) .....	72
3. Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai (Putra) .....	73
4. Uji Normalitas Hasil Lompatan Lompat jauh Gaya Jongkok (Putra) .....	74
5. T-Score Kecepatan (Putra) .....	75
6. T-Score Kekuatan (Putra) .....	76
7. T-Score Hasil Lompatan Lompat jauh Gaya Jongkok (Putra) .....	77
8. Uji Hipotesis (Putra) .....	78
9. Data Hasil Pengukuran Kecepatan ( $X_1$ ), Kekuatan ( $X_2$ ), dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) (Putri) .....	85
10. Uji Normalitas Kecepatan (Putri) .....	86
11. Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai (Putri) .....	87
12. Uji Normalitas Kemampuan Lompat jauh Gaya Jongkok (Putri) .....	88
13. T-Score Kecepatan (Putri) .....	89
14. T-Score Kekuatan (Putri) .....	90
15. T-Score Kemampuan Lompat jauh Gaya Jongkok (Putri) .....	91
16. Uji Hipotesis (Putri) .....	99
17. Dokumentasi Penelitian .....	100

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana rekreasi semata, namun olahraga juga bertujuan untuk prestasi yang dilakukan secara individu maupun secara kelompok. Pencapaian prestasi merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan dibidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Dalam Undang – Undang No. 3 tahun 2005 BAB II Pasal 4 tentang tujuan keolahragaan Nasional yang berbunyi :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga yang dilakukan dan dilaksanakan juga untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik didaerah, regional, nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut, seorang atlet atau olahragawan harus berlatih agar bisa mencapai prestasi yang maksimal. Komitmen pemerintah terhadap olahraga prestasi dan dijelaskan

dalam Undang –Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No.3 tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 Ayat 4, yang berbunyi sebagai berikut :

Pembinaan dan Pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang mengadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi.

Berdasarkan kutipan tersebut, dijelaskan oleh pemerintah bahwa pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah mengintruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk memudahkan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap – tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat adalah olahraga Lompat jauh.

Olahraga Lompat Jauh merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, lompat jauh telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak – anak, orang dewasa, baik dari kalangan bawah, menengah sampai kalangan atas. Serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari tahun ketahun selalu berkembang dengan baik dan mengalami perubahan yang bagus dilihat dari segi kemampuan dan teknik melompat dalam lompat jauh semakin berkembang dengan sangat baik.

Agar dapat menjadi seorang pelompat jauh yang baik dan berprestasi saat ini serta memiliki kemampuan dan teknik yang bagus, banyak hal yang harus diperhatikan oleh Pelatih ataupun Atlet itu sendiri demi mencapai sebuah prestasi dalam lompat jauh. Seperti pembinaan yang teratur, terarah, kontiniu dan juga harus mengetahui 4 hal atau komponen yang harus diketahui oleh pelatih ataupun atlet tersebut yaitu : Kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Adapun Syafruddin (2011:54) mengemukakan bahwa “ Pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu : (1) Kondisi Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, (4) dan Mental atau Psikis”, karena prestasi yang ditampilkan / diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki oleh atlet.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam lompat jauh. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik yang dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok.

Didalam permainan olahraga lompat jauh tujuan yang harus dilaksanakan adalah menghasilkan lompatan sejauh mungkin tanpa melakukan dish / pelanggaran. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental

sangat diperlukan dalam usaha menghasilkan lompatan tersebut. Kemampuan seseorang dalam melakukan lompatan sangat menunjang dalam melakukan lompatan, ini dilihat dari sejauh mana dia dapat melompat, karena ini akan menentukan prestasi yang akan dicapai. Untuk menghasilkan lompatan yang jauh dan bagus konsentrasi seorang atlet juga sangat dibutuhkan dalam melakukan lompatan .

Dalam olahraga lompat jauh disamping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pelompat tidak akan dapat meraih sebuah prestasi. Teknik dasar dalam lompat jauh meliputi (1) Teknik Gaya Jongkok, Teknik Gaya Melenting (menggantung), Teknik Gaya Berjalan Diudara/ *Walking On the Air* (Gaya Menendang). *Gaya Jongkok* merupakan salah satu teknik dasar dalam melakukan lompatan dalam lompatan jauh, yaitu melakukan lompatan dengan menggunakan awalan dan diakhiri dengan mendarat pada bak pasir yang bertujuan untuk menghasilkan sebuah lompatan.

Dalam melakukan teknik gaya jongkok ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu antara lain : Tolakan/ Tumpuan, saat melayang diudara dan terakhir tempat pendaratan. Awalan lompat jauh diawali dengan gerakan kaki secepat mungkin pada lintasan lompat jauh, dengan jarak 35 – 45 meter. Lari awalan dilakukan dengan kecepatan tinggi sampai pada balok pada tumpuan tanpa merubah langkah kaki. Gerakan awalan ini sangat menentukan daya dorong tubuh kedepan karena semakin cepat melakukan lari awalan semakin tinggi / besar tenaga inersia yang dihasilkan untuk membawa tubuh kedepan, sehingga

lompatan akan semakin jauh. Tidak hanya awalan yang berperan didalam menghasilkan lompat jauh tetapi juga tolakan / tumpuan juga sangat menentukan jauhnya lompatan. Tolakan / tumpuan dalam lompat jauh adalah gerakan menggunakan satu kaki kearah atas depan yang dilakukan pas diatas balok / papan tumpuan lompat jauh.

Cara pendaratan juga sangat menentukan dalam melakukan lompatan dalam lompat jauh. Gerakan mendarat dengan meluruskan kedua kaki kedepan tetapi tetap mempertahankan kecondongan badan. Mendarat menggunakan dua kaki bersamaan dimulai dengan ujung kaki. Kemudian dilanjutkan gerakan ngeper agar tidak terjadi cedera pada otot (persendian) kaki. Gerakan mendarat diakhiri dengan melangkahkan kaki kedepan keluar bak lompatan. Lompat jauh *Gaya Jongkok* ini sering dilakukan oleh Atlet SMP SN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang

Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 (SMPN) Lubuk Buaya Kec. koto Tangah Padang ini belum lama menjadi sekolah yang memiliki atlet lompat jauh, sehingga belum banyak meraih prestasi. Oleh sebab itu untuk mencapai prestasi, SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang meningkatkan program latihan, sarana dan prsarana, bentuk latihan dan peran pelatih yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompatan sejauh mungkin sesuai dengan kemampuan para atlet. Dari kesalahan bentuk latihan *Gaya Jongkok* dapat mengakibatkan kurangnya prestasi SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang. Jadi pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam

meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam melakukan lompatan dengan menggunakan teknik *Lompat Gaya Jongkok*.

Teknik lompat jauh Gaya Jongkok merupakan teknik dasar dalam lompat jauh yang harus dimiliki seorang atlet lompat jauh. Kegunaan dari *Gaya Jongkok* adalah untuk melakukan lompatan pada lompat jauh. *Gaya Jongkok* merupakan gaya tertua dalam lompat jauh, gaya jongkok paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan gerakan menekuk kaki saat melayang diudara (seperti jongkok diudara). Faktor yang mendukung keberhasilan lompatan karena semakin tinggi tubuh melayang diudara maka akan semakin lama mendarat dan ditambah dengan daya dorongan kedepan dari lari awalan, ini akan membuat tubuh akan semakin melayang dan hasil lompatan pun akan semakin jauh pula.

Berdasarkan pengamatan saat observasi, pada 4 kali latihan dan satu kali perlombaan yang diadakan pada Hari Sabtu tanggal 19 maret 2016, yang bertepatan dengan persiapan Atlet SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Kota Tengah Padang untuk mengikuti O2sN pada bulan 14 April 2016. O2sN yang akan diadakan di Gor Haji Agus Salim. Pada saat berada dilapangan baik saat bertanding maupun pada saat latihan, banyak diantara pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *Gaya Jongkok* kadang banyak yang melompat dengan gaya melenting / menggantung. Dimana pada saat atlet melakukan lompatan gaya yang sering dilakukan kadang berbeda – beda sehingga hasilnya pun akan berbeda.

Kemudian pada saat *observasi* peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan staf pelatih SMPN 34 Kec. Kota Tengah Padang yaitu

Pelatih SPMN 34 Pak Syarafuddin tentang kemampuan atlet lompat jauh dalam melakukan lompatan *Gaya Jongkok* baik dari segi penguasaan teknik maupun bentuk latihan daya ledak yang diberikan . Menurut Pak Syarafuddin bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan atlet lompat jauh masih sedikit menguasai teknik *Gaya Jongkok* kemudian mengenai bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *Gaya Jongkok* berupa latihan daya ledak-pun sudah diberikan. Meskipun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sudah diberikan, namun pada kenyataannya peningkatan daya ledak otot tungkai atlet lompat jauh pun tidak mengalami peningkatan yang berarti dan sesuai dengan harapan terhadap kemampuan lompatan atlet tersebut. Kecepatan dan kekuatan yang mereka miliki dalam berlari pun masih kurang maksimal. Mereka masih perlu untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tersebut guna untuk menghasilkan lompatan lompat jauh yang maksimal dan juga menghasilkan sebuah prestasi.

Salah satu yang sangat mendukung dan berpengaruh dalam lompat jauh adalah Kecepatan dan Kekuatan. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. (Irawadi, 2014:103 ). Sedangkan Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban maksimal (Irawadi, 2014 :77).

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan dalam berlari akan mendapatkan keuntungan yang

sangat besar berupa dorongan kedepan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat keatas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat gerakan lari seorang atlet, kemungkinan besar akan semakin jauh hasil lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam rangka memilih atau menyeleksi atlet lompat jauh maka sangat tepat seorang *sprinter* sebagai alternatif utama karena seorang *sprinter* telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot – otot kaki dan kecepatan lari. Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama diudara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh.

Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompatan yang sejauh – jauhnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet lompat jauh tersebut, seperti :

1. Teknik dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh seorang atlet karena jika hanya mempunyai kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan teknik yang baik hasil lompatan tidak akan maksimal. Teknik merupakan faktor yang dibutuhkan untuk memaksimalkan kemampuan dalam menghasilkan lompatan. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam lompat jauh antara lain, seperti teknik saat akan melakukan awalan, Tolakan, Melayang dan saat akan mendarat atau jatuh.

2. Bentuk latihan dapat mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan lompat jauh karena bentuk latihan yang tepat akan menunjang hasil lompatan yang bagus. Bentuk latihan yang dapat menunjang lompat jauh seperti Latihan *Plyometric*.
3. Awalan dalam lompat jauh sangat menentukan hasil dari lompatan seorang atlet, karena apabila awalan terlalu jauh ataupun terlalu dekat maka akan menghasilkan lompatan yang kurang maksimal . Awalan dalam lompat jauh berkisar antara 30 – 40 meter, ancang – ancang ini biasanya disebut kecepatan horizontal. Bagi seorang pelompat jauh untuk menentukan jarak awalan hingga menolak pada balok tumpuan digunakan kaki yang terkuat.
4. Posisi badan dalam lompat jauh juga mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam melakukan lompatan. Biasanya pada saat melakukan pendaratan atlet harus berusaha membawa dan mengayunkan kedua lengannya sejauh mungkin kedepan dengan tidak kehilangan keseimbangannya, karena dalam aturan perlombaan jauh lompatan yang diukur adalah jarak dari sisi bagian dalam papan tumpuan yang dihasilkan oleh sentuhan bagian tubuh atlet saat kontak dengan pasir didalam bak pasir.
5. Kelentukann tubuh juga akan mempengaruhi kemampuan pelompat saat akan melakukan lompatan, terutama kelentukan otot tungkai saat akan melakukan tolakan.
6. Kecepatan merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya, seorang pelari sprint akan unggul dari lawannya kalua dia

mempunyai kecepatan yang tinggi begitu juga dalam hal lompat jauh. Setiap atlet lompat jauh membutuhkan kecepatan dalam berlari khususnya pada saat akan melakukan awalan, semakin cepat awalan akan semakin jauh lompatan yang akan dihasilkan, karena dengan kecepatan lari yang tinggi akan membuat dorongan yang lebih kuat pada saat atlet melakukan lompatan pada bak pasir. Menurut Eddy Purnomo (2011:93), kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua - pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan sipelompat dalam melakukan awalan.

7. Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk melakukan lompatan dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok. Gerakan melompat merupakan gerakan yang bersifat eksplosif. Untuk menghasilkan lompatan yang baik sangat diperlukan kekuatan dari otot –otot yang terlibat gerakan tersebut. Semakin besar kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin kuat dan jauh pula hasil lompatan yang akan dicapai.
8. Kecepatan dan kekuatan otot tungkai apabila dilakukan secara bersama – sama akan menghasilkan lompatan yang bagus dan jangkauan yang maksimal karena dengan kecepatan lari yang bagus dan kekuatan otot tungkai yang maksimal seorang atlet dapat menghasilkan suatu hasil lompatan yang jauh dan maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang di tuju.

Maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada :

1. Kecepatan Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang
2. Kekuatan Otot Tungkai Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
3. Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang dan Pembatasan Masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan Kecepatan dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah.
2. Apakah ada hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah.
3. Apakah ada hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai secara bersama – sama dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusana masalah diatas, maka dapat disebutkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kecepatan dengan kemampuan lompatan lompat jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan kemampuan lompat jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai secara bersama – sama dengan kemampuan lompat jauh Gaya Jongkok Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berarti bagi:

1. Bagi pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya cabang Atletik “Lompat Jauh”.
3. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan bagi SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto tangah Padang dalam membina generasi muda dalam olahraga Atletik “Lompat Jauh”.
4. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Jurusan Ke palatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan