

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 15 PADANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Padang



Oleh :

**PUTRI YANI
NIM. 06978**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang

Nama : Putri Yani

Nim : 06978

Jurusan : Pendidikan Olahraga

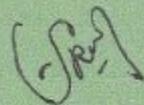
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

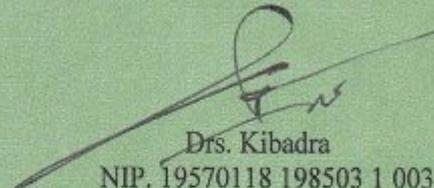
Disetujui :

Pembimbing I



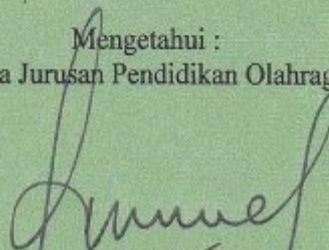
Drs. Erianti, M.Pd
NIP : 19620705 19871 1 2001

Pembimbing II



Drs. Kibadra
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 Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang

Nama : Putri Yani

NIM : 06978

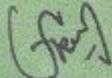
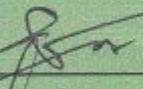
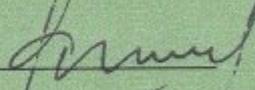
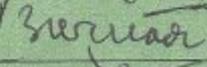
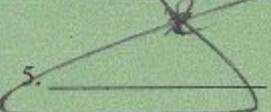
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2012

Yang menyatakan,



Putri Yani

ABSTRAK

Putri Yani (2011): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 15 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelentukan tubuh (X_2) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi dilakukan pada siswa SMP Negeri 15 Padang tahun 2011 yang berjumlah sebanyak 195 orang. Pengambilan sampel di lakukan secara purposive sampel, yaitu di dapat sampel putra sebanyak 34 orang dari jumlah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 88 orang. Pengambilan data di lakukan dengan cara daya ledak otot tungkai melalui vertical jump, kelentukan tubuh dengan flexiometer dan kemampuan lompat jauh dengan tes lompat jauh.

Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh dengan diperoleh , $r_{hitung} 0,51 > r_{tabel} 0,339$ dan kelentukan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh dengan di peroleh $r_{hitung} 0,455 > r_{tabel} 0,339$. Kemudian dilanjutkan dengan analisis penelitian menggunakan formula korelasi ganda sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh dengan nilai $R_{hitung} 0,62 > R_{tabel} = 0,339$ dalam taraf $\alpha = 0,05$, dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis menggunakan uji F, di peroleh hasil $F_{hitung} (6,97) > nilai F_{tabel} (3,32)$. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh maka hasil kemampuan lompat jauh semakin baik.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang”

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs . H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan sekaligus Tim Penguji yang telah memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku Penasehat Akademik Penulis sekaligus sebagai Pembimbing I Penulis Dalam Menyelesaikan Skripsi.

4. Drs. Kibadra selaku pembimbing II Penulis Dalam Menyelesaikan Skripsi
5. Drs. Willady Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini
6. Dra.Pitnawati,M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini
7. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Ibu Pitri selaku guru Penjas SMP 15 Negeri Padang
9. Bapak Muslim Nur (Almarhum) dan Ibu Zulaina selaku orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Kepada kakak dan adikpenulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini
11. Yosy Herdina, Rizky Deamanda, Gebby Elysa Fauyendra, Melyani Filtania, Thisa Jiwandini Sovira, Gina Sofyani, Maulia Rizky, Yossy Deviola, selaku Sahabat Penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini
12. Seluruh rekan-rekan FIK UNP,Pendidikan Olahraga 2008, dan yang terkusus : Arfennyla Rahmayani, Fira, Riki, Supriady, Sutani, Rahmad Cahyadi, Ikhsan Ika Putra, Amelya Gozaly, Dessy Novita Sari, yang

semuanya yaitu sahabat penulis yang telah banyak membantu memberikan saran dan dorongan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2012

Putri Yani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	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.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
2. Kelentukan Tubuh.....	9
3. Lompat Jauh.....	13
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Definisi Operasioanal	21

C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Intrumen dan Alat Pengumpulan Penelitian.....	24
F. Teknik Analisia Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data	31
B. Uji Persyaratan Analisis	36
C. Uji Hipotesis.....	37
D. Pembahasan	40

BAB V Penutup

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Norma Penelitian dan Klasifikasi Kelentukan	27
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	31
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Tubuh	33
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Lompat Jauh	34
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	36
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hasil Korelasi Product Moment Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.....	37
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh	38
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh terhadap Kemampuan Lompat Jauh.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gaya Jongkok.....	16
2. Gaya Menggantung.....	17
3. Gaya Jalan Diudara.....	18
4. Kerangka Konseptual.....	20
5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	25
6. Tes Kelentukan Tubuh.....	28
7. Bak Lompat Jauh.....	29
8. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
9. Histogram Frekuensi Kelentukan Tubuh.....	34
10. Histogram Kemampuan Lompat Jauh.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian	47
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	48
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Tubuh (X_2)	49
4. Uji Normalitas Kemampuan Lompat Jauh.....	50
5. Uji Hipotesis X_1Y	51
6. Uji Hipotesis X_2Y	52
7. Uji Hipotesis $X_1 X_2Y$	53
8. Korelasi Product Moment	54
9. Uji Signifikan Korelasi Product Moment melalui Distribusi t.....	55
10. Korelasi Ganda.....	56
11. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefort	57
12. Tabel Normal Standar (baku) dari o-z	58
13. Tabel Nilai “r” Product Moment.....	59
14. Tabel Nilai t.....	60
15. Tabel Nilai Distribusi F.....	61
16. Dokumentasi	63
17. Izin Penelitian	
18. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2003 pasal 37 ayat 1, tentang sistem pendidikan nasional yaitu: “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib membuat pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan salah satu mata pelajaran yang penting di ajarkan di sekolah “.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang penting diajarkan disekolah karena dapat menunjang kesegaran jasmanisiswa sehingga menciptakan siswa yang sehat dan kreatif. Atas dasar kenyataan tersebut, maka pembelajaran di sekolah hendaknya bersifat mendidik, mencerdaskan, membangkitkan aktivitas dan kreativitas anak, efektif, demokratis, menantang, menyenangkan, dan mengasyikkan. Dengan spirit seperti itulah kurikulum ini akan menjadi pedoman yang dinamis bagi penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah.

SMP Negeri 15 Padang adalah salah satu pendidikan formal di Kota Padang dimana sekolah ini memiliki sarana dan prasarananya yang cukup lengkap. Salah satu materi dalam garis-garis besar program pengajar

penjasorkes terdapat olahraga atletik, salah satunya lompat jauh yang diajarkan di kelas XII, XIII, IX, di SMP Negeri 15 PADANG.

Seiring dengan perkembangan zaman peranan olahraga sangat penting dalam setiap kehidupan baik di negara maju maupun sedang berkembang. Banyak olahraga yang diminati masyarakat saat sekarang ini misalnya sepak bola, bolavoli, bola basket, karate, tenis meja, bulu tangkis, renang dan atletik. Salah satu olahraga yang diminati 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 kesekolah, berlari, dan melompat saat bermain.

Menurut M. Ridwan, "lompat jauh adalah proses tubuh kepada pembangunan kecepatan yang optimal mungkin kedepan atas melalui tolakan yang kuat untuk dipindahkan kedepan atas, agar dapat melayang yang lama serta pendaratan yang efisien". Berdasarkan pengertian diatas maka seorang pelompat jauh harus cepat sebagai seorang sprinter harus mampu menolak sebagai seorang pelompat tinggi.

Menurut Syafruddin (1992:90), lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas 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 sejauh-jauhnya".

Dalam cabang olahraga atletik 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 dilakukan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnyayang merupakan hasil dari

kecepatan horizontal yang di buat sewaktu awalan,dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh gaya ledak.Menurut Gerry(1997) berpendapat bahwa keempat unsur gerakanyaitu awalan,tolakan,melayang dan mendarat,merupakan satu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus-putus.

Erizal Nurmai (2004:44), lompat jauh merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang atletik.Dalam nomor lompat jauh ini, seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya.Jarak lompatan di ukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan bagian tubuh.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum dipergunakan oleh macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat,yaitu gaya jongkok (*tuck*),gaya menggantung (*hand style*),gaya jalan di udara(*walking in the air*).Salah satu keberhasilan dalam olahraga di ukur dengan seberapa jauh seseorang dapat melempar,menolak,melompat dan sejenisnya.Kemampuan ini merupakan perwujudan dari daya ledak seseorang.Agar dapat melompat sejauhnyadibutuhkan tolakan yang kuat dan cepat dari otot tungkai disamping ayunan tangan lompat jauh saat menolak untuk melompat sejauh-jauhnya.Daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh sangat mempengaruhi kemampuan saat melompat.Untuk mencapai hasil lompatan sejauh mungkin sangat tergantung pada penguasaan teknik dasar yang menunjang lompatan tersebut.

Di SMP N 15 Padang, pelajaran atletik lompat jauh juga di berikan kepada siswa. Berdasarkan hasil pengamatan penulis dilapangan, kemampuansiswa saat melakukan lompat jauh masih kurang. Hal ini di karenakan oleh beberapa faktor di antaranya kurangnya kecepatan lari yang sangat berpengaruh pada kemampuan saat menolak untuk lompatan jauh. Rendahnya hasil lompatan juga dipengaruhi kurangnya tubuh melakukun tolakan (gaya ledak) dalam melakukan lompatan. Selain itu, kurangnya kemampuan siswa dalam dalam melakukan lompat jauh disebabkan oleh, koordinasi gerakan, keseimbangan dan penguasaan teknik lompat jauh, serta minat siswa dalam pembelajaran lompat jauh masih rendah. Melihat kenyataan itu penulis ingin melihat seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Padang.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Kecepatan melakukan awalan
2. Daya ledak (tolakan)
3. Penguasaan teknik
4. Koordinasi gerakan
5. Keseimbangan
6. Minat

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat pada lompat jauh, untuk itu perlu di batasi penelitian yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan tubuh

D. Perumusan Masalah

1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang?
2. Adakah hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang?
3. Adakah hubungandaya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 15 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh SMP Negeri 15 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian di harapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu syarat bagi penulis dalam meraih gelar sarjana sains {S1} Program Studi Penjaskesrek.
2. Sebagai masukan bagi siswa.
3. Sebagai referensi siswa di perpustakaan FIK UNP.
4. Menambah referensi karya ilmiah bagi mahasiswa tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 15 Padang.