KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMA NEGERI 1 RANAH PESISIR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Oleh:

RAFLI JAL YUDA
NIM. 09078

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

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir**
Nama	:	**Rafli Jal Yuda**
NIM	:	**09078**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs.Willadi Rasyid, M.Pd	**Drs. Ali Asmi, M.Pd**
NIP.19591121 198602 1 006	**NIP.19560901 197801 1 001**

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 Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMA NEGERI 1 RANAH PESISIR

Nama	**: Rafli Jal Yuda**
BP/NIM	**: 2008/09078**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juli 2012

	Tim Peguji	**Tanda Tangan**
Ketua	**: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**	**1.**
Sekretaris	**: Drs. Ali Asmi, M.Pd**	**2.**
Anggota	**: Dra. Pitnawati, M.Pd**	**3.**
	Drs. Deswandi, M.Kes	**4.**
	Drs. Kibadra	**5.**

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

OLEH : RAFLI JAL YUDA

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan bahwa Kemampuan Lompat Jauh siswa masih kurang memuaskan. Masalah inilah disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai dari siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 102 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* dan berjumlah 26 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, adapun waktu penelitian pada bulan Mei 2012. Pengumpulan data kecepatan mengunakan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan mengunakan *standing board jump,* dan kemampuan lompat jauh dengan mengunakan tes lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh ditandai dengan t_{hitung} (2,35) > t_{tabel} (1,71) dan berkontribusi sebesar 18,71%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh ditandai dengan t_{hitung} (2,69) > t_{tabel} (1,71) dan berkontribusi sebesar 23,19%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh dan ditandai dengan F_{hitung} (4,96) > F_{tabel} (3,42) dan berkontribusi sebesar sebesar 30,14%.

Kata Kunci: Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul "**Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir**" 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 Penjaskesrek 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, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Dr.H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengizinkan penulis kuliah di FIK UNP.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah mengizinkan penulis kuliah di Program studi Penjaskesrek FIK UNP.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Pitnawati, M.Pd, Drs. Deswandi, M.Kes, dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan saran kepada penulis demi perbaikan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mencurahkan segala ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada penulis sebagai bekal bagi penulis nantinya.
6. 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.
7. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang sama-sama berjuang dengan penulis.
8. 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 sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: "Tak ada gading yang tak retak". Menyadari makna peribahasa ini, maka 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, Juli 2012

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 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 8
1. Hakikat Kemampuan Lompat Jauh 8
2. Hakikat Kecepatan 19
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai 22
B. Kerangka Konseptual 25
C. Hipotesis Penelitian 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 28
B. Tempat dan Waktu Penelitian 28
C. Populasi dan Sampel 28
D. Defenisi Operasional 30
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian 31

F. Teknik Analisis Data 34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 36
1. Kecepatan 36
2. Daya Ledak Otot Tungkai 37
3. Kemampuan Lompat Jauh 39
B. Pengujian Persyaratan Analisis 40
1. Uji Normalitas 40
2. Pengujian Hipotesis 41
C. Pembahasan 45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 50
B. Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 52

LAMPIRAN 54

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 29

2. Distribusi Frekuensi Kecepatan 36

3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai 38

4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh 39

5. Uji Normalitas 41

6. Hasil Analisis Korelasi antara Kecepatan (X_1) dan Kemampuan Lompat Jauh (Y) 42

7. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai X_2) dan Kemampuan Lompat Jauh (Y) 43

8. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama dengan Kemampuan Lompat Jauh 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Bak Lompat Jauh 12
2. Gaya Jongkok dalam Lompat Jauh..... 13
3. Gaya Gantung dalam Lompat Jauh 17
4. Gaya Berjalan di Udara Dalam Lompat Jauh..... 19
5. Kerangka Konseptual 27
6. Histogram Frekuensi Data Kecepatan 37
7. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai..... 38
8. Histogram Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh..... 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Hasil Tes Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kemampuan Lompat Jauh 54
2. Uji Normalitas Kecepatan 55
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai 57
4. Uji Normalitas Kemampuan Lompat Jauh 59
5. T-Score 61
6. Uji Hipotesis 62
7. Dokumentasi Penelitian 67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha manusia agar dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan di akui oleh masyarakat. Undang undang dasar tahun 1945 (UUD 1945) pasal 31 ayat(1) menyebutkan bahwa setiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan, dan ayat (3) menegaskan bahwa pemerintah mengusahakandan menyelenggarakan satu system pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang di atur dengan undang undang (Rahayuningsih dan Suparyanto, 2003:175). Jadi pemerintah menjamin terlaksananya pendidikan dan membuat system pendidikan untuk warga Negara.

Di dalam Undang-Undang RepubliK Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 di nyatakan sebagai berikut:

> "Pendidikan nasional mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa merupakan hal yang penting kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, dan menjadi warga negera yang demokratis serta bertanggung jawab" (Depdiknas, 2003:8)

Bidang studi Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat

menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Depdiknas, 2000:122).

Dari kutipan di atas dapat di lihat bahwa pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran pendidikan jasmani merupakan hal yang penting dan harus di lakukan. Di lingkungan sekolah pembelajaran Pendidikan jasmani dapat dilaksanakan melalui kurikulum.

Salah satu di antara sekian banyaknya olahraga yang perlu di kembangkan di sekolah adalah lompat jauh sebagai salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik (depdiknas, 2003:93). Dalam proses belajar mengajar di sekolah selama semester II di ajarkan materi sebanyak 5 cabang, yaitu bola volley, bola basket, sepak takraw, lompat jauh dan senam dasar..

Untuk mendapatkan nilai-nilai penjasorkes yang baik, ke 5 cabang olahraga yang diajarkan selama semester di sekolah, baik secara teori maupun praktek. Para siswa harus di berikan pengetahuan dan keterampilan secara baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan juga diharapkan berkemampuan. Hal ini di asumsikan dapat dijadikan sebagai bekal yang berguna bagi siswa untuk mengembangkan potensi dirinya, setelah menyelesaikan studinya nanti. Artinya dapat di jadikan sebagai bekal untuk terjun ke tengah-tengah masyarakat.

Proses Pembelajaran dari kelima cabang selama semester II di sekolah sudah diajarkan sampai selesai semester II, untuk pemberian nilai rapor penjasorkes siswa ternyata banyak siswa yang tidak tuntas. Jika dilihat dari kelima cabang olahraga selama semester itu, tenyata hasil nilai ujian lompat

jauh yang rendah. Hal ini karena para siswa banyak tidak mampu menyelesaikan gerakan-gerakan yang sempurna, mulai dari saat melakukan gerakan awalan, tolakan (*take off*), melayang dan sampai mendarat. Kemampuan lompat jauh siswa ini dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya: 1. kondisi fisik yang terdiri dari: (a) kecepatan (b) daya ledak otot tungkai yang kuat, (c) kelincahan , (2). Mental. (3).kemampuan teknik lompat jauh juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: teknik lompat jauh, kelentukan atau kelenturan gerakan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerakan.

Gerakan awalan lompat jauh adalah dalam bentuk lari cepat (*sprint*). Semakin besar pula tenaga dorong yang dihasilkannya. Untuk menghasilkan momentum ke atas, siswa harus mampu mempertahankan percepatan, mengatur langkahnya dan menolak pada balok tumpuan dengan kuat. Pada saat melakukan gerakan lari awalan ini, terlihat sering terjadi kesalahan seperti irama langkah dan penempatan kaki pada balok tumpuan sehingga menyebabkan hasil lompatan mereka tidak sempurna. Jadi menurut hemat penulis kecepatan dan Daya Ledak power otot tungkai di duga dalam mencapai hasil lompatan yang maksimal.

Untuk mengatasi masalah di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Kontribusi Kecepatan dan Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Di harapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam

meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukan di atas, bila dicermati akan terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi sekaligus akan menentukan kemampuan lompat jauh maka dapat di identifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik: a). Kekuatan, b). Kecepatan, c). Daya ledak otot tungkai, d). Kelenturan, e). Kekuatan otot tungkai, f). Koordinasi gerak.
2. Teknik lompatan: a). Ancang-Ancang, b). Lepas landas, c).tahap melayang, d). Pendaratan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi, maka penelitian ini dibatasi pada masalah Kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh bagi siswa SMA N 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?

2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?
3. Seberapa kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang akan diteliti maka tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan atau mengungkapkan:

1. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah pesisir.
2. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah pesisir.
3. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Ranah pesisir.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini secara umum untuk mencari alternatif peningkatan kualitas pembelajaran bidang studi Pendidikan jasmani. Di samping itu juga ada manfaatnya bagi:

1. Pelatih, siswa dan pengurus, sebagai bahan pertimbangan dan perbandingan dalam peningkatan kemampuan yang optimal khususnya olahraga lompat jauh.

2. Guru bidang studi pendidikan jasmani, sebagai masukan dalam melakukan pembinaan cabang olahraga lompat jauh di sekolah terutama guru pendidikan jasmani pada SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
3. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam mengembangkan keilmuan.
5. Peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.