

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
SISWA SMP NEGERI 1 BASA AMPEK BALAI TAPAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Sarjana Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh :
MELLYA ROZINDRA
NPM. 1310013411227

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

ABSTRAK

Mellya Rozindra (2018): Hubungan antara Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai dengan kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan

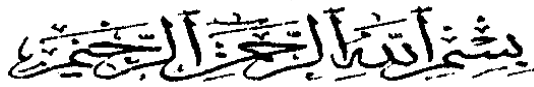
Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Dalam pembelajaran disekolah, kurangnya postur tinggi badan dan Power otot tungkai sangat berpengaruh dalam lompatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan tinggi badan dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Basa Ampek Balai Tapan.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah siswa kelas VIII SMP 1 Basa Ampek Balai Tapan berjumlah 59 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *total Sampling* yang berjumlah 59 orang siswa. Instrumen tes ada tiga, tes tinggi badan untuk variabel tinggi badan, *standing broad jump* untuk mengukur power otot tungkai dan tes lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan (0,05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMP 1 Basa Ampek Balai Tapan dengan hasil $r_{hitung} 0,351 > r_{tabel} 0,254$ (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMP1 Basa Ampek Balai Tapan dengan hasil $r_{hitung} 0,417 > r_{tabel} 0,254$ (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara tinggi badan, power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMP 1 Basa Ampek Balai Tapan dengan hasil $R_{hitung} 0,443 > R_{tabel} 0,254$.

Kata kunci : Tinggi Badan, Power Otot Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai Dengan kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada.

1. Kepada orang tua Ayahanda (Rozi), dan Ibunda (Indera Murni) serta keluarga penulis, dimana dengan doa dan kerja keras yang dilakukan hanya untuk kesuksesan penulis dalam menyelesaikan studi ini.
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd dan Meiriani Armen. S.Pd. M.Pd, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti da penulisan skripsi ini.
3. Dr. Chalid Marzuki, MA dan Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Ali Mardius S.Pd, M.Pd selaku ketua Pengelola Penjaskesrek.
5. Bapak / Ibuk staf pengajar studi penjaskesrek FKIP Universitas Bung Hatta yang telah membimbing dan mendidik penulis selama ini dibangku perkuliahan.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima

dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut kedepannya
Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2018

Penulis

Mellya Rozindra

NPM: 1310013411227

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Lompat Jauh	8
2. Tinggi Badan	12
3. Power Otot Tungkai	16
B. Penelitian relevan	21
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29

F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	39
B. Deskripsi Data	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
D. Pengujian Hipotesis	44
E. Hasil Penelitian	47
F. Pembahasan	49
G. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Blako Tes	30
3. Tim Pengupulan Data	31
4. Normal Standarisasi Standing Broad Jump	34
5. Distribusi Variabel Tinggi Badan (X_1)	39
6. Distribusi Variabel Power Otot Tungkai (X_2)	41
7. Distribusi Variabel Lompat Jauh (Y)	42
8. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefort	43
8. Analisis Korelasi Antara Tinggi Badan dengan Lompat Jauh	41
7. Analisis korelasi antara Power Otot Tungkai dengan Kemampuan lompat jauh (X_2 -y)	45
8. Analisis korelasi antara Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh	46
9. Hasil Penelitian Tinggi Badan	47
10. Hasil Penelitian Power Otot Tungkai	47
11. Hasil Penelitian Tinggi Badan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh	49
12. Data Mentah X_1, X_2, Y	58
13. Data Yang Sudah diverikasi (T-score)	60
14. Uji Normalitas Tinggi Badan (X_1)	63
15. Uji Normalitas Power Otot Tungkai	65
16. Uji Normalitas Kemampuan Lompat Jauh (Y)	66
17. Analisis Hubungan Antara Tinggi Badan (X_1) Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)	69
18. Analisis Hubungan Power Otot Tungkai (X_2) Dengan Kemampuan Lompat jauh (Y)	72
19. Analisis Hubungan antara Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai	75
20. Normal Standar Dari 0 ke z	82

21. Nilai Kristis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	84
22. Nilai-Nilai r (Product Moment)	86
23. Nilai-Nilai Dalam Distribusi t	88
24. Uji F	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2. Posisi Titik Berat Badan Saat Ingin Melompat	11
3. Kerangka Konseptual.....	26
4. Tes Tinggi Badan.....	32
5. Tes Standing Broad Jump.....	34
6. Tes Lompat Jauh.....	36
7. Peralatan Penelitian	91
8. Tes tinggi badan.....	91
9. Tes standing broad jump.....	92
10. Tolakan Siswa Saat Melakukan Tes Lompat Jauh	92
12. Melayang Diudara Saat Siswa Melakukan Lompat Jauh	93
13. Mendarat Siswa saat Melakukan Tes Lompat Jauh.....	93
12. Siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 basa ampek balai tapan	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah	56
2. Data Verifikasi (T_{score}).....	60
3. Uji Normalitas Tinggi Badan(X_1).....	62
4. Uji Normalitas Power Otot Tungkai(X_2).....	64
5. Uji Normalitas Lompat Jauh(Y).....	66
6. Analisis Hubungan Antara Tinggi Badan dengan Kemampuan Lompat Jauh	58
7. Analisis Hubungan antara Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh.....	71
8. Analisis Hubungan antara Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai	74
9. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	77
10. Pengujian Signifikasi Korelasi Ganda dengan Uji F.....	78
11. Pengujian lanjutan uji nignifikansi t.....	81
12. Luas di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z (Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal).....	82
13. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	84
14. Tabel Nilai R <i>Product Moment</i>	86
15. Nilai-nilai dalam Distribusi t	88
16. Uji F.....	90
17. Dokumentasi.....	95

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia berorientasi untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani. Olahraga tidak hanya untuk mencari kebugaran jasmani tetapi juga dilakukan untuk binaan dalam bidang pendidikan, yaitu dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai pribadi yang disiplin tinggi, agar manusia melakukan hal yang bersifat positif dalam kegiatan suatu olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan olahraga atletik, Menurut Adang Surherman (2001:2) ”untuk itu telah muncul istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan dilintasan dan dilapangan, yang diperlombakan dalam bentuk jalan lari lompat dan lempar”. Jalan, lari lompat dan lempar adalah gerakan yang tidak ternilai artinya bagi hidup manusia, semua gerakan ini tercakup didalam atletik, bahkan gerakan-gerakan tersebut menjadi substansi dari semua cabang olahraga.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional Bab I pasal 1 ayat 4 berbunyi: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, pembinaan serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Pembinaan atau pengembangan yang dimaksud adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri dalam cabang olahraga atletik. Olahraga atletik dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan,

kesehatan, dan kebugaran jasmani dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi pendidikan jasmani baik dalam cabang olahraga maupun disekolah.

Olahraga Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik, tujuan dari lompat jauh adalah untuk mendapat jarak terjauh dari titik awalan melompat. Teknik lompatan dengan cara berlari dan kemudian melakukan gerakan melompat dengan titik tumpu satu kaki digaris yang ditentukan. Hasil lompatan berhubungan dengan kekuatan otot tungkai dan kemampuan tumpuan tolakan kaki saat melakukan lompatan. Artinya tumpuan kaki pada saat melakukan lompatan diatas papan tumpuan harus tepat diiringi dengan yang memiliki tungkai kaki panjang, sehingga pada saat melakukan lompat jauh akan memberi hasil lompatan yang maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh yaitu Kecepatan dan kekuatan, Menurut Erizal Nurmai (2010:37) “kecepatan lari awal, kekuatan pada kaki tumpuan”. Kecepatan yang dimaksud kemampuan untuk memindahkan bagian tubuh dari awal, melayang sampai dengan pendaratan. Kaki bertumpu pada papan balok saat melakukan lompatan. Kekuatan yang di maksuddikombinasi dengan daya ledak untuk menghasilkan tolakan keatas saat melompat adanya power otot tungkai untuk membantu saat menolak keatas, saat menolak kaki terkuatlah yang harus melakukan tolakan agar lompatan yang dihasilkan maksimal maka saat melompat jauh seorang pelompat sangat dituntut memiliki fisik yang sangat bagus seperti kelentukan sangat membantu saat melakukan tolakan dan disertai otot tungkai yang kuat.

Latihan berkelanjutan merupakan suatu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompatan agar hasil yang didapat diberbagai lomba atau pertandingan yang ada di sekolah, dengan adanya latihan yang dilakukan agar mampu menaikan hasil yang baik. Latihan lompat jauh yang intensif membantu menghasikan lompatan yang maksimal agar tujuan dalam latihan untuk meningkatkan hasil lompatan baik,ada beberapa hasil lompatan baik pasti memerlukan fisik yang bugar dalam berbagai kondisi tubuh, dan menujung adanya gizi yang bagus didalamnya, seorang yang melakukan lompatan, memiliki fisik yang bugar dan baik akan menujung hasil yang diperoleh dalam lompatan, fisikyng baik diantaranya memiliki fisik yang proposional yaitu berat badan ideal tinggi badan baik dan tidak memiliki cacat fisik. Menghasilkan lompat jauh tinggi badan menjadi faktor yang memperbaiki hasil lompatan diiringi adanya tungkai panjang akan berpengaruh hasil lompatan yang jauh dan maksimal, serta ditambah adanya mental yang bagus akan menghasilkan lompatan yang maksimal.

Faktor yang mendukung kemampuan lompat jauh adalah suatu kegiatan atau aktifitas tubuh, dengan menolak dengan satu kaki bagi seorang yang akan melakukan lompatan dengan adanya teknik lompat jauh. Menurut Adang surherman (2001:118) “ Dalam teknik keseluruhan gerakan lompat jauh dapat dibagi dalam awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat”. Meraih kecepatan awalan yang setinggi-tinginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat keatas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu memiliki oleh seorang pelompat, pengaruh

kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya, apabila kecepatan lari awalanya dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil lompatan akan baik pula.

Berdasarkan observasi awalan yang dilakukan penulis terhadap siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan dalam melakukan lompat jauh ditemui hasil lompatan yang kurang baik dalam arti melakukan lompatan tidak memperdulikan kejauhan tapi hanya untuk menambah pengalaman dalam melompat saja, dan adapun diduga siswa yang memiliki tinggi badan tidak ideal kurangnya tinggi dari siswa yang tinggi, rata-rata siswa sama tingginya ada pun yang tinggi badannya agak menonjol dari yang rata siswa yang lain, dapat mengurangi hasil jangkauan lompatan yang kurang jauh dalam melakukan lompatan karna itu hasil lompatannya tidak maksimal. Tidak adanya power otot tungkai dalam melakukan tolakan, sebagian mempengaruhi hasil yang diinginkan saat melompat, dalam lompat jauh teknik mempengaruhi dalam melakukan lompatan yang dilakukan siswa karna siswa kurang memahami itu banyak terdapat siswa yang tidak tau berbagai teknik lompatan berpengaruh melakukan lompatan yang dihasilkan kurang baik, olahraga lompat jauh kurang diminati karnasarana prasarana yang tersedia tidak memadai serta motivasi tentang untuk mendalam lompat jauh hanya sedikit. Sehingga membuat siswa kurang melakukan latihan lompat sehingga hasil lompatan kurang maksimal dan kurang baik dalam melakukan lompatan.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah Tinggi Badan mempunyai hubungan Kemampuan Lompat jauh.
2. Apakah *Power* Otot Tungkai mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
3. Apakah Kecepatan mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
4. Apakah Kurangnya Minat mempunyai hubungan Pembelajaran lompat jauh.
5. Apakah Kurangnya Motivasi mempunyai hubungan Pembelajaran lompat jauh.
6. Apakah Teknik mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
7. Apakah Kekuatan mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
8. Apakah Kondisi Fisik mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
9. Apakah Daya Ledak mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
10. Apakah Awalan Mempengaruhi mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
11. Apakah panjang tungkai mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.
12. Apakah Kelentukan mempunyai hubungan Kemampuan Lompat Jauh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ada dan keterbatasan waktu, dana dan kemampuan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Tinggi Badan
2. *Power* Otot Tungkai
3. Kemampuan lompat jauh

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di kemukakan di atas, maka masalahnya dapat di rumuskan yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dengan lompat jauh SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan?
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan?
3. Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dan *power* otot tungkai dengan lompat jauh SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas yang telah diuraikan, tujuan penelitian yang hendak di capai adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.
2. Untuk mengetahui hubungan *Power* otot tungkai siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.
3. Untuk mengetahui hubungan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi PGSD Konsentrasi Penjaskesrek, Universitas Bung Hatta.

2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam penelitian kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.
4. Bagi guru Olahraga di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, sebagai bahan masukan dalam pembelajaran di sekolah.
5. Bagi peneliti lain, sebagai informasi dan perbandingan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah ini.