

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWI
KELAS VIII SMPN 34 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



OLEH

**RAHMAT SYEFRIADE
NPM: 1210013411269**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG**

2016

ABSTRAK

Rahmat Syefriade:

Hubungan antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswi Kelas VIII SMPN 34 Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, diduga kecepatan dan daya ledak otot tungkai memberikan hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswi kelas VIII SMPN 34 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswi kelas VIII SMPN 34 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah siswi kelas VIII SMPN 34 Padang berjumlah 158 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 25 orang siswi. Data diambil dengan tiga cara, tes lari cepat 50 meter untuk kecepatan, *Standing Board Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok untuk mengukur kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa, 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, pada $\alpha (0,05)$ $r_{hitung}(0,4123) > r_{tab}(0,4040)$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, pada $\alpha (0,05)$ $r_{hitung}(0,4990) > r_{tab}(0,4040)$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai, pada $\alpha (0,05)$ $R_{hitung}(0,5976) > R_{tab}(0,4040)$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Dan Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswi Kelas VIII SMPN 34 Padang”.

Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harha, M.Sc beserta staf-stafnya.
2. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku Pembimbing I dan Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Madri M. M, Kes AIFO Ketua pengola Jurusan Pendidikan sekolah dasar konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.
4. Drs. Jaslindo. MS selaku Penguji I dan Ali Mardius, S.Pd M.Pd selaku Penguji II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.
6. Kedua Orang tua, kakak dan adikku serta seluruh keluarga yang sangat kucintai dan kusayangi yang telah menyayangiku dan membimbingku dengan sabar dan tabah, berkorban demi segalanya dan memberikan motivasi serta do'a yang tulus untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Selanjutnya Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa yang senasib dan seperjuangan yang selalu membantu dalam suka dan duka, serta semua pihak yang turut membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan dorongan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi kebaikan dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.Amiin...

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESEHATAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	4
C. BatasanMasalah.....	5
D. RumusanMasalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. LandasanTeoritis	7
1. LompatJauh Gaya Jongkok.....	7
2. Kecepatan.....	11
3. DayaLedakOtot Tungkai.....	13
B. KerangkaKonseptual	14
C. HipotesisPenelitian.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Teknik Pengumpulan Data	19
E. Instrumentasi Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	26
1. Kecepatan	26
2. Daya Ledak Otot Tungkai	27
3. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	28
B. Pengujian persyaratan Analisis Dengan Uji Normalitas Data	30
C. Pengujian Hipotesis	30
1. Uji Hipotesis Satu	30
2. Uji Hipotesis Dua	32
3. Uji Hipotesis Tiga	33
D. Pembahasan	34
1. Kecepatan	34
2. Daya Ledak Otot Tungkai	36
3. Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian.....	18
2. Sampel Penelitian.....	19
3. Distribusi Frekwensi Variabel Kecepatan.....	26
4. Distribusi Frekwensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	27
5. Distribusi Frekwensi Variabel Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
6. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	30
7. Analisis Korelasi antara Kecepatan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (X_1 - Y)	31
8. Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (X_2 - Y)	33
9. Analisis Korelasi antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (X_1, X_2 - Y)	33

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. LompatJauhGaya Jongkok	8
2. KerangkaKonseptual	16
3. Lari 50 Meter.....	21
4. StandBroad Jump	23

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK	HALAMAN
1. Histogram kecepatan.....	27
2. Histogram daya ledak otot tungkai.....	28
3. Histogram kemampuan lompat jauh gayajongkok.....	30

