

**Hubungan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat  
Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri 1 Sungai Salak  
Kabupaten Indragiri Hilir**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*



Oleh :

**D.Fadel Muhammad  
NPM 1210013411250**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG  
2016**

## ABSTRAK

### **D.Fadel Muhammad: Hubungan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri 01 Sungai Salak Kabupaten Indragiri Hilir**

Penelitian ini di latar belakang dari observasi lapangan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Sungai Salak Kabupaten Indragiri Hilir.

Jenis penelitian adalah korelasional, Populasi adalah siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 1 Sungai Salak Kabupaten Indragiri Hilir sebanyak 36 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan dengan lari 20 meter, tes daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik pada signifikansi  $0,05\alpha$  dengan formula uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, harga koefisien korelasi  $r_{x1y} 0.343 > r_{tab} 0.329$ ,  $T_{hit} 2.129 > T_{tab}$ , nilai diterminasi  $r^2 0.117$ , *independent* variabel berkontribusi sebesar 11.7%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, koefisien korelasi  $r_{x2y} 0.564 > r_{tab} 0.329$ ,  $T_{hit} 3.982 > T_{tab} 1.697$  nilai diterminasi  $r^2 0.318$ ., *independent* variabel berkontribusi sebesar 31.8%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok,  $r_{x12y} 0.611 > r_{tab} 0.329$ ,  $F_{hit} 9.873 > F_{tab} 3.30$  nilai diterminasi  $r^2 0.373$ , *independent* variabel berkontribusi sebesar 68.7%. Kesimpulan, bahwa kedua variabel (kecepatan dan daya ledak otot tungkai) mempunyai hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, Semoga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa/i Kelas V Dan VI SD Negeri 1 Sungai Salak Kabupaten Indragiri Hilir”.

Penulisan proposal ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapai tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih dan hormat yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bapak Drs. Khairul Harha, M.S Beserta staf-stafnya.
2. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO Ketua pengelolah Jurusan PGSD konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta. Sekaligus pembimbing I yang telah berkenan menyetujui penelitian, untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Arfon Meirony, S.Pd.M.Pd Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran,bimbimbing dan pengarahan dalam menyusun maupun menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses Pendidikan di Univesitas Bung Hatta.
5. Kedua Orang tua serta keluarga yang telah memberikan motivasi dalam segala hal kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Husainin Sani,S.Pd.SD Kepala Sekolah Dasar Negeri 001 Sungai Salak yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga dapat melaksananakan penelitian.
7. Rekan-rekan Mahasiswa jurusan PGSD Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi yang telah membantu pada penelitian skripsi ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran maupun kritik yang bersifat membangun. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan pedoman bagi pembuatan skripsi selanjutnya.

Padang, Desember 2016

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|  | <b>Hal</b> |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                   | i          |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                       | ii         |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                        | iii        |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                          | iv         |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                            | v          |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                | vi         |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                             | ix         |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                              | x          |
| <b>DAFTAR GRAFIK</b> .....                             | xi         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                           | xii        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                               |            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                        | 1          |
| B. Identifikasi Masalah.....                           | 2          |
| C. Batasan Masalah .....                               | 2          |
| D. Rumusan Masalah.....                                | 2          |
| E. Tujuan Penelitian .....                             | 3          |
| F. Kegunaan Penelitian .....                           | 3          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                             |            |
| A. Landasan Teoritis.....                              | 5          |
| 1. Pengertian Lompat Jauh.....                         | 5          |
| 2. Pengertian Kecepatan Lari .....                     | 10         |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai.....                        | 12         |
| B. Kerangka Konseptual.....                            | 15         |
| C. Hipotesis Penelitian .....                          | 18         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                       |            |
| A. Jenis Dan Rancangan Penelitian .....                | 19         |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                    | 19         |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....                | 20         |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....          | 21         |
| E. Teknik Analisis Data.....                           | 25         |
| <b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |            |

|  |           |
|--|-----------|
| A. Deskripsi Data Penelitian.....                | 27        |
| 1. Kecepatan.....                                | 27        |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai.....                  | 29        |
| 3. Kemampuat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....      | 30        |
| B. Pengujian Persyatan Analisis .....            | 31        |
| 1. Uji Normalitas.....                           | 31        |
| 2. Uji Homogenitas .....                         | 32        |
| C. Pembahasan dan Analisis Hasil Penelitian..... | 32        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                             |           |
| A. Kesimpulan .....                              | 35        |
| B. Saran.....                                    | 36        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>37</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar:   | Hal |
|---|-----|
| 1. Mekanisme Lompat Jauh.....                       | 7   |
| 2. Kerangka konseptual antara variabel X dan Y..... | 16  |
| 3. Lari 50 Meter.....                               | 23  |
| 4. Standing Board Jump .....                        | 24  |

## DAFTAR TABEL

| Tabel :  | Hal |
|--|-----|
| 1 Populasi Penelitian.....                               | 21  |
| 2 Deskripsi Data Penelitian.....                         | 30  |
| 3 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....               | 30  |
| 4 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai..... | 31  |
| 5 Distribusi Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh.....       | 33  |
| 6 Uji Normalitas Data Penelitian.....                    | 34  |
| 7 Uji Homogenitas Data Penelitian.....                   | 34  |



## DAFTAR GRAFIK

| GRAFIK:                                       | Hal |
|---|-----|
| 1.Histogram Data Kecepatan.....               | 31  |
| 2.Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai..... | 32  |
| 3.Histogram Data Hasil Lompat Jauh .....      | 33  |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran :   | Hal |
|--|-----|
| 1 Analisis Korelasi Variabel Kecepatan dan Hasil Lompat Jauh.....  | 38  |
| 2 Analisis Korelasi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh.....                            | 40  |
| 3. Analisis Korelasi Ganda Variabel Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai<br>denagn Hasil Lompat Jauh..... | 42  |
| 4. Data Hasil Penelitian.....  | 44  |
| 5. Uji Normalitas Liliefors Data Kecepatan ( $X_1$ ).....  | 46  |
| 6. Uji Normalitas Liliefors Data Daya Ledak Otot Tungkai( $X_2$ ).....                                     | 48  |
| 7. Uji Normalitas Liliefors Data Hasil Lompat Jauh ( $Y$ ).....  | 50  |
| 8. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data $X_1Y$ .....   | 52  |
| 9. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data $X_2Y$ .....   | 55  |
| 10. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data $X_1X_2$ .....  | 58  |
| 11. Analisis Korelasi Ganda $X_1X_2 Y$ .....   | 60  |
| 12. Uji Homogenitas Varians.....   | 62  |
| 13. Foto Pelaksanaan Instrumen Tes Penelitian.....   | 64  |
| 14. Pengujian signifikansi korelasi ganda (distribusi f).....  | 67  |
| 15. Tabel nilai-nilai 'r' product moment.....  | 68  |
| 16. Tabel nilai-nilai dalam distribusi 't'.....  | 69  |
| 17. Nilai kritis L Untuk uji liliefors.....  | 70  |
| 18. Surat Izin Penelitian.....   | 71  |
| 19. Surat Balasan Penelitian Sekolah NEGERI 001 Sungai Salak.....  | 72  |
| 20. Sertifikat TOEFL.....  | 73  |