HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TUGU KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendididkan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

OLEH :

NDARI DWI ASTUTI

NPM. 11.1.01.09.0834

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
Oleh :

NDARI DWI ASTUTI
NPM : 11.1.01.09.0834

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TUGU KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada :

Panitia Ujian Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FKIP UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO,M.Or	Drs. SETYO HARMONO,M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
Oleh :

NDARI DWI ASTUTI
NPM : 11.1.01.09.0834

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TUGU KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI		TANDA TANGAN
1. Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA,M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. SETYO HARMONO,M.Pd	
3. Penguji II	: WASIS HIMAWANTO,M.Or	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati,M.Pd

iii

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TUGU KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

NDARI DWI ASTUTI
NPM: 11.1.01.09.0834
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendididkan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
ndari.dwiastuti@gmail.com
Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Dosen Wasis Himawanto,M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lompat merupakan suatu permainan lompat jauh untuk mendapat suatu kemenangan yang pembelajarannya telah diberikan mulai tingkat dasar sampai tingkat lanjut. Setiap cabang olahraga membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima untuk peningkatan kemampuannya, demikian juga di dalam lompat. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan lompat, yang juga merupakan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari dan panjang tungkai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Tugu Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X_1) adalah kecepetan lari 50 meter, variabel bebas 2 (X_2) adalah panjang tungkai dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah siswa putri kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Tugu Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 50 siswa. Sebagai sampel diambil 50 siswa putri yang ditentukan melalui teknik total sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi pengukuran kecepatan lari 50 meter, panjang tungkai, dan tes lompat jauh gaya jongkok. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,28 > r tabel = 0,279 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 dengan Y= 7,84%. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,352 > r tabel = 0,279 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 12,39%. Korelasi X_1 dengan X_2 ($r_x1\ 2$) = 0,311 > r tabel = 0,279 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 terhadap X_2 = 9,6 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y ($R_y\ 1\ 2$) = 0,506. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 25,56%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 8,089 > F tabel 2 : 50 pada taraf signifikan 5% =3,18.

Kata Kunci : 50 Meter, Panjang Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**.**

I.LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam kehidupan sehari-hari kegiatan olahraga memilikike dudukan yang sangat menentukan untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani berdisiplin serta sportifitas yang tinggi.Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan di atas perlu dicari usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi atletik, baik dikalangan sekolah maupun masyarakat.

Lompat jauh mempunyai tujuan-tujuan umum yakni, bisa memproyeksi pusat gravitasi (gayaberat) tubuhsi pelompat di udara pada kecepatan bergerak kemuka yang maksimum. Selain itu, latihan ini juga mempunyai tujuan lain, yakni jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan percepatan pada saat take off.

Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi dibidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan melalui jalur pendidikan di sekolah sedini mungkin. Disamping itu seorang atlit harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Selain itu juga latihan yang teratur dan pembinaan yang berkesinambungan.

Didalam latihan seorang atlit dituntut memiliki kemampuan teknis, taktik, stabilitas, tafsiran yang tepat dan dibutuhkan pula kemampuan berfikir didalam memecahkan masalah. Karena itu hendaknya metode latihan disusun sesuai dengan didaktik metodik pengajaran, berdasarkan azas coaching yang berlaku bagi tiap – tiap cabang olahraga yang dipelajarinya. Disamping itu juga ditunjang oleh makanan yang berkalori, bergizi tinggi dan adanya keseimbangan diantara kegiatan dengan istirahat. Dengan keseragaman cara atau metode latihan yang diberikan, kelak akan dihasilakan atlit – atlit yang berbakat dan berprestasi.

Berdasarkan pada hal tersebut diatas, maka perlu dilakukan penelitian pada cabang olahraga atletik. Hal ini disebabkan atletik adalah cabang olahraga yang paling tua yang juga disebut ***Mother of Sport*** (induk dari semua cabang olahraga), sebab gerakan didalam atletik merupakan gerakan dasar dari olahraga yang lainnya. Disamping itu penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengkaji tentang faktor – faktor dalam latihan kecepatan yang dapat menunjang pencapaian prestasi pada lompat jauh yang menggunakan gaya jongkok.

Selain itu ada juga yang menambahkan tujuan dari lompat jauh sebagai berikut, “Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya”. Maka untuk mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat. (Engkos Kosasih. 1983: 52)

II.METODE

Sesuai dengan judul diatas, maka dalam penelitian ini mengandung 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat yaitu :

1. Variabel bebas / Independent

   Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas :

   a. Variabel bebas X_1 : sebagai variabel bebas X_1 adalah kecepatan lari 50 meter

   b. Variabel bebas X_2 : sebagai variabel bebas X_2 adalah panjang tungkai.

2. Variabel terikat / Dependent Variable (Y) adalah respon atau *output*.

   Variabel terikat Y : sebagai variabel terikat Y adalah kemampuan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

Penelitian ini menggunakan teknik rancangan penelitian *korelasi* sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas.Oleh sebab itu rancangan penelitian kuantitatif penelitian melibatkan paling tidak dua variabel.

Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui langkah-langkah yang harus ditempuh dalam pengambilan data dari sebuah penelitian.Penelitian bersifat mengkonfirmasi antara teori dengan kenyataan-kenyataan yang ada dengan mendasarkan pada data ilmiah dalam bentuk angka dan *numerik*.Sesuai rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah permasalahan *asosiatif*, yaitu pertanyaan seorang peneliti yang bersifat menghubungkan dua variabel atau lebih, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian *kuantitatif*.

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Winarno,2011 : 79). Menurut (Masyhur, 2008: 151).

Sampel sebanyak 50 siswa putri kelas IIIX dengan menggunakan 3 kelas. Menurut (Winarno, 2011:83). Sampel dimunculkan oleh peneliti pada suatu penelitian disebabkan karena peneliti ingin memotong obyek yang akan diteliti. Peneliti tidak melakukan penyelidikannya pada semua obyek tetapi hanya sebagian saja.Sebagian inilah yang disebut dengan sampel.

Teknik analisis data yang dipergunakan untuk mengolah data yang telah diperoleh yaitu dengan menggunakan hitungan manual statistik.

III.HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan teknik*purposive sampling*/ *teknik korelasi* dengan jumlah sampel 50 siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes dan pengukuran.

Yaitu pengukuran kecepatan lari 50 meter, tes panjang tungkai dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dari analisis data diperoleh rx_1y=0,28 pada taraf signifikasi 5% (0,227), artinya ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan kemampuan lompat juah gaya jongkok, rx_2y=0,352 pada taraf signifikasi 5% (0.227), artinya ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat juah gaya jongkok. rx_1x_2=0,311 pada taraf signifikasi 5% (0,227), artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan panjang tungkai.

Hasil penghitungan Rx_1x_2y=0,5056 dan setelah diuji signifikansinya diperoleh hasil F= 8,0886 pada taraf signifikasi 5% (3,13), artinya ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil diatas yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IIIX semester genap SMP Negeri 3 Tugu kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Adi, Winendra Dkk. 2008. ***Seri Olahraga Atletik Lari, Lempar, Lompat***. Yogyakarta : Pustaka Insan Mandani

Arikunto, Suharsimi. 2006. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***. Jakarta : Rineka Cipta

Djumindar. 2001. ***Dasar-dasar Atletik***. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Kosasih, Engkos. 1983. ***Olahraga Teknik dan Program Latihan***. Jakarta : Akemedia Presinda

Lukman, O.T. 1985. ***Kinesiologi dan Bodi Mekanik***. Surabaya : FKIP IKIP Surabaya

Muhajir. 2007. ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***. Bandung : Erlangga

Riduwan, Drs. M.B.A. 2005. ***Dasar-dasar Statistika***. Bandung : Alfabeta

Tap MPR No. II/MPR/1993. ***Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN)***