



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOTTUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI DENGAN HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
KELAS IV SDN SEKARAN 02
SISWA PUTRA
KOTA SEMARANG
2016**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Dwi Yatin Sarwono
118010068**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

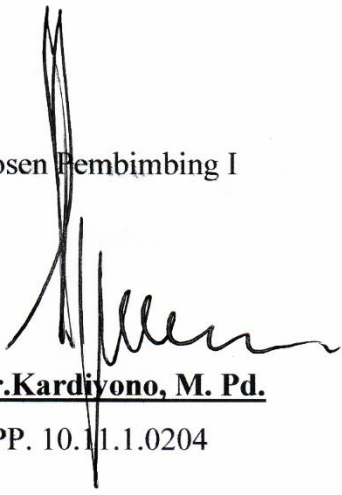
Skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV SDN Sekaran 02 Kota Semarang 2016**", yang disusun oleh:

Nama : DwiYatinSarwono

NIM : 118010068

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **DewanPengujiSkripsi**.

Dosen Pembimbing I


Dr. Kardiyono, M. Pd.

NPP. 10.11.1.0204

Semarang, 14 September 2018

Dosen Pembimbing II


Lusiana, M. Pd.

NPP.10.11.1.0197


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV SDN Sekaran 02 Kota Semarang 2016**", yang disusun oleh:

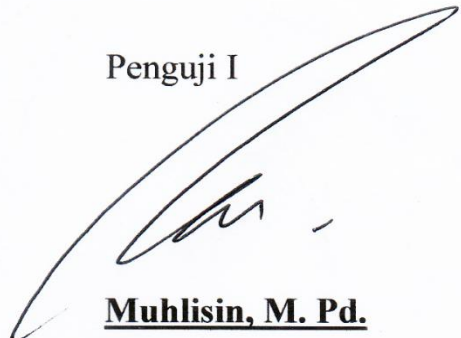
Nama : DwiYatinSarwono

NIM : 118010068


Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada hari Jumat, 14 September

Ketua

Liska Sukiyandari, M. Pd.
NPP. 10.11.1.0208


Penguji I


Muhlisin, M. Pd.
NPP.10.11.1.0191

Penguji II


Dr. Kardiyono, M.Pd.
NPP. 10.11.1.0204

Penguji III


Lusiana, M.P.d.
NPP.10.11.1.0197

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
- 3) Dalam karya tulis tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 14 September 2018

Yang membuat pernyataan



Dwi Yatin Sarwono

NIM : 118010068

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- 1) Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak (Aldus Huxley).

PERSEMBAHAN :

- 1) Pada bapak saya Busri senokartiko dan Ibu Miati yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya pribadi.
- 2) Kakak Eko saya yang selalu memberikan saya semangat.
- 3) Istri saya Siti Mukminah yang selalu menemani saya selama pembuatan skripsi ini.
- 4) Teman-teman pejuang Skripsi yang selalu memberikan inspirasi.
- 5) PJKR UNWAHAS angkatan 2011.
- 6) Almamaterku UNWAHAS.
- 7) Teman-teman.

ABSTRAK

Dwi Yatin Sarwono, 2018. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV SDN Sekaran 02 Kota Semarang 2016". Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd, Dosen Pembimbing II Lusiana, M.P.d.

Kata Kunci : Kekuatan otot tungkai, Kecepatan lari, Lompat jauh

Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik yang memiliki pengertian rangkaian gerakan dari awalan (*approach run*), tolakan atau tumpuan (*take off*), sikap badan saat di udara (*action in air*), dan sikap mendarat (*landing*). Dalam nomor lompat jauh terdapat unsur-unsur ;awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu unsur kesatuannya itu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat .

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei tes pengukuran. "metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/stastik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari dan 0.849 Kekuatan Otot 0.962 dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa 30 siswa kelas IV SDN Sekaran 02 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis diterima.

ABSTRACT

Dwi Yatin Sarwono, 2018 **''Relation Between Mucule Strength and Running Speed with Learning Outcomes Long Jump, Style in Fronth Grade Male Student SDN 02 Sekaran of Semarang 2016''** The final project. Study program education physical and recreational physical education, factually pf education from Wahid Hasyim university. Supervisor I. Drs. Kardiono, M.Pd. Supervisor. II. Lusiana M.Pd.

Keywords: Leg muscle strength, and running speed, long jum.

Long jump is the term used in the athletics sport who has understanding much of movements from the firs (approach run), repulsion or support (take off), posture while in the air (action in air), and landing attitude (Landing), in the long jump number the are elements: prefix, support, drift and land. All these elements is an unity element that in sequence of motion jum movement does not disconnected. Therefore can be understood that jum result influenced by speed prefic runs, leg strangh support and time coordination, floating in the air and land in the jump tub.

Long jump is a movement jum tu usd one foot support to reach long distance. Goals and objectives is to reach and the goal a landing location or tub. The jump is measured from the ropulsion board to the nearest limit from the location landing result from body parts.

Approach used in this study namely is quantitative approach. Method in this study is survites measurement. According to “ quantitative research methods can br interpreted as a receared method in the population or household. Data collection using instrument research data analysis in quantitative/statistic, with the aim to test hypothesis thet has been set.

This research was carried out to know find out significant relationship between running speed 0.849 and muscle strength 0.962 with squat style long jump ability student, thirty students fourth grade SDN 02 Sekaran Semarang City.

Based on the result of research data analysis and submission of the hypothesis shows that all hypotheses are accepted.

KATA PENGANTAR

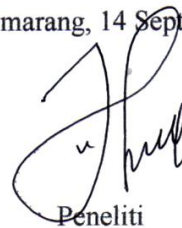
Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian dengan judul “**Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV SDN Sekaran 02 Kota Semarang 2016**” disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH MH. Selakurektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 2) Dr. Kardiyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 3) Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd. selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 4) Dr. Kardiyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
- 5) Lusiana, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
- 6) Segenap Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.

- 7) Sekolah SDN 2 Sekaran Gunung Pati Kota Semarang Orang tua, saudara-saudara penulis dan teman-teman, atas doa dan bimbingan, semangat serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
- 8) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan penelitian di masa yang akan datang. Semoga segala dukungan serta doa yang tulus dari seluruh pihak yang telah membantu mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua orang terutama bagi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulis kata, dan sekali lagi penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Semarang, 14 September 2018



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Diskripsi Teoritik	6

2.1.1 Pengertian Lompat Jauh.....	6
2.1.2 Teknik Lompat Jauh	10
2.1.3 Hasil Lompat Jauh	16
2.1.4 Hakikat Kekuatan Otot.	16
2.1.6 Kecepatan Lari	18
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan	20
2.3. Kerangka Berpikir.....	23
2.4. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	26
3.2 Populasi dan Sampel	26
3.2.1 Populasi.....	26
3.2.2 Sampel.....	27
3.3 Variabel Penelitian.....	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.2 Deskripsi Data Penelitian	30
4.3 Kecepatan Lari.....	31
4.4 Kekuatan Otot Tungkai.....	33
4.5 Kemampuan Lompat Jauh	34

4.6	Uji Prasyarat Analisis	35
4.7	Uji Normalitas Data.....	35
4.8	Uji Linearitas Data.....	35
4.9	Hasil Analisis Data	36
4.10	Analisis Korelasi Product Moment dari pearson	36
4.11	Koefisien Determinasi	38
4.12	Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	42
5.2	Implikasi Hasil Penelitian.....	43
5.3	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN.....		46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1.Tabel Penelitian yang Relevan	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Lompat Jauh	8
2.2 Teknik Lompat Jauh	11
2.3 Teknik Tolakan di Papan Tolakan	12
2.4 Teknik Melayang	14
2.5 Teknik Mendarat	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Surat keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	34