**HUBUNGAN KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI**

**DANKELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT**

**JAUH MURID SD INPRES RAPPOCINI MAKASSAR**

**SKRIPSI**



**YUNIAR ISLAMIAH**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

**Yuniar Islamiah, 2014,** Hubungan Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Murid SD Inpres Rappocini Makassar. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar; (2) Apakah ada hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar; (3) Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh SD Inpres Rappocini Makassar; (4) Apakah ada hubungan kecepatan lari, daya ledak tungkai, dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar.

Populasinya adalah keseluruhan Siswa SD Inpres Rappocini Makassar. Sampel yang digunakan siswa putra(25) orang dan putri (5) orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling).* Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis regresi (r)*,* dan analisis regresi ganda (R) pada taraf signifikan α = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar, dengan nilai korelasi sebesar -0,816 ($P\_{value}$ < α = 0,05); (2) Ada hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh SD Inpres Rappocini Makassar, dengan nilai korelasi sebesar 0,837 ($P\_{value}$ < α = 0,05); (3) Ada hubunga kelentukan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar, dengan nilai korelasi sebesar 0,608 ($P\_{value}$ < α = 0,05); (4) Ada hubunga kecepatan lari daya ledak tungkai, kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar, dengan nilai $F\_{ hitung}$ (F) sebesar 39.525($P\_{value}$ < α = 0,05); dan nilai $R\_{ yx123}$ (R) sebesar 0.906 .

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Perkembangan cabang-cabang olahraga semakin berkembang seiring perkembangan teknologi, terutama bila dilihat dari segi kualitas permainan, seperti dalam cabang olahraga Atletik, sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Khusus dalam cabang olahaga atletik khususnya lompat jauh dewasa ini sangat digemari oleh masyarakat, terlebih lagi para murid mulai tingkat SD sampai perguruan tinggi. Ini disebabkan karena cabang olahraga atletik mempunyai daya tarik tersendiri.

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi seoarang olahragawan untuk dapat berprestasi. Soekarman (1987:193), menegemukakan tenayang factor-faktor yang dituntut dari seorang atlet untuk dapat berprestasi yang lebih tinggi yaitu:

1. Kualifikasi medis
2. Kualifikasi fisik
3. Kualifikasi mental
4. Kualifikasi keterampilan
5. **Rumusan Malasah**
6. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar?
7. Apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar?
8. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar?
9. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan dengan kamampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar?
10. **Tujuan Penelitian**
11. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar.
12. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar.
13. Untuk mengetahui apakan ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rapocini Makassar.
14. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antra kecepatan, daya ledak tungkai dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres rappocini Makassar.
15. **Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat yang dapat di ambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi bagi para guru penjas, para pelatih dan para Pembina olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, bahwa kecepata, daya ledak tungkai dan kelentukan dapat dijadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.
2. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu dibidang keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik menyangkut tentang hubungan antara kecepatan, kelentukan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR**

**DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerang berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesisi sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. **Kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik**

Lompat jauh adalah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senantiasa berkembang, meneganai cara palaksanaan seprti sekarang mempunyai ketentuan yang obyektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu.

1. **Kecepatan**

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi factor penentu dalam cabang olahraga seperti lari sprint, tinju, anggar, dan beberapa cabang olahraga permainan seprti sepakbola.

 Menurut Yanto Kusyanto (1996:29): memberikan defenisi sebagai berikut:Kecepatan adalah kemampuan untuk melakuakan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

1. **Daya Ledak Tungkai**

Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga ekspolsif, yang sangat di perlukan dalam bargbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak.

1. **Kelentukan**

Kelentukan tubuh yang dimiliki seseorang tidaklah bediri sendiri tanpa dukungan unsur fisik lainnya, akan tetapi unsur fisik lainnya turut menentukan seperti kecepatan, dan kekuatan. Meskipun seseorang mempunyai kekuatan yang baik belum tentu tingkat kelentukan tubuhnya baik pula. Namun seseorang atlet yang mempunyai tingkat kelengktukan yab baik tanpa dukungan kekutan dan kecepatan, maka kelentukan tubuh yang dimilikinya tidak akan kelihatan dlam penampilan aktivitas olahraga.

1. **Kerangka Berpikir**
2. Jika murid memiliki kecepatan yang cepat, maka akan memeberikan hubungan lebih besar terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang olaharga atletik.
3. Jika murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kempuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.
4. Jika murid memiliki kelentukan yang baik, maka akan memberikan hubungan lebih besar terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang oalahraga atketik.
5. Jiak murid memiliki kecepatan, daya ledak tungkai dan kelantukan yang baik, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang olahrga atletik.
6. **Hipotesis**
7. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inprea Rappocini Makassar
8. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini
9. Ada hubungan signifikan antara kelenukam dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar
10. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, daya ledak tungkai dan kelentukan dengan kemapuan lompat jauh pada murid SD Inpres Rappocini Makassar.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

* + - * 1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbantuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

1. **Variabel Penelitian**

Ada dua variabel penelitian yang telibat dalam penelitian in, yaitu variabel bebas dan terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

* 1. **Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel dependen (terikat). Dinamakan sebagai variabel bebas akrena dalam mempenagruhi variabel lain.

**Variabel Penelitian**

a. Variabel (X1) adalah : kecepatan

b. Variabel (X2) adalah : daya ledak tungkai

c. Variabel (X3) adalah : kelentukan

**b. Variabel Terikat**

(Y) adalah :kemampuan lompat jauh.

1. **Desain Penelitian**

Desain penelitaian sebagai rancangan atau gambaran yang diajadiakan sebagai acauan dalam melakuakan suatu penelitian. Penelitaian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif. Secara sederhana penelitaian kuantitif adalah penelitian yang menggunakan angka-angka. Angka-angka tersebut digunakan sebagai reperentasi dari informasi yang didapatkan dalam penelitain. Data yang didapatkan selama penelitian disajikan dalam bentuk angka, statiski dan sebagainya yang kemudian dianalisan dan disimpulkan. Jadi penelitian kuantitatif adalah penelitain yang bersifat deduktif, yakni dari khusus ke umum atau bersifat menggenaralisasi data-data yang didapatkan dilapangan kepada sebuah kesimpulan umum yang dirurmskan brdasarkan teori ilmiah yang telah ada.

* + - * 1. **Definisi Opeasional Variabael**

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini maka variabel-variabel tersebut, perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut :

* 1. Kecepatan yang di maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid di dalam melakukan lari secapta mungkin atau dengan gerakan-gerakn cepat, dengan kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan yaitu tes lari cepat 30 meter.
	2. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Tes yang digunkan untuk mengukur daya ledak tungkai yaitu tes lompat jauh tanpa awal (stending board jump)
	3. Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid dalam melakukan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan kebih mudah dan efesien
	4. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kamempuan murid untuk melakukan lomptan sejauh mungkin dengan menggunkan gaya jongkok yang diukur dari kaki tumpuan sampai mendaratnya anggota tubuh.

**C. Popolasi Dan Sampel**

 **1. Populasi**

Polpulasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi pada penelitaian ini adalah keseluruhan murid SD Inpres Rappocini Makassar. Namun papoulasi tersebut dibatasi apda murid laki-laki saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin.

.**2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang representatif mewakili populasi. Penariakn sampel tersebut didasarkan pada kaidah-kaidah yang dikemukankan oleh Suharsimi Arikuno (1991: 107) bahwa:

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Data-data yang akan di kumpulkan dalam penelitian ini sesuai

 dengan variabel yang terlibat, yakni kecepatan lari, daya ledak tungkai,dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Rappocini Makassar.

1. **TEKNIK ANALISIS DATA**
2. Analisis data secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi mean, modus, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
3. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi, keseluruhan analisis data secara statistikyang di gunakan pada umumnya menggunakan analisi statisktik denagn bantuan computer pada program SPSS denagn taraf signifikan 95% atau α = 0,05.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Penyajian hasil analisis data**

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: kecepatan lari, daya ledak tungkai, Kelentukan dan kemampuan lompat jauh Murid SD Inpres Rappocini Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji korelasi Spearman’s (rho)

 **Pembahasan**

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teoriteoi yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

* + - 1. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh Murid SD InpresRappocini Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai kecepatan lari baik , maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kecepatan lari yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.
			2. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan dayaledaktungkai dengan kemampuan lompat jauh Murid SD InpresRappocini Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai dayaledaktungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai dayaledaktungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.
			3. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh Murid SD InpresRappocini Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai Kelentukan tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kelentukan yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula
			4. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwn ada hubungan yang signifikan kecepatanlari, dayaledaktungkaidankelentukandengan kemampuan lompat jauh Murid SD InpresRappocini Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai kecepatanlari, dayaledaktungkaidankelentukan, tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kecepatanlari, dayaledaktungkaidankelentukan yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh Murid SD Inpres Rappocini Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh Murid SD Inpres Rappocini Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh Murid SD Inpres Rappocini Makassar.
4. Ada hubungan yang signifikan secarabersama-samaantara kecepatan lari, daya ledak tungkai,dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh Murid SD Inpres Rappocini Makassar.
5. **Saran**

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahraga atletik, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi siswa yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti kecepatanlari, daya ledak tungkai,danKelentukan.
2. Bagipara pemain, direkomendasikan bahwa siswa perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsure fisik kecepatan lari, daya ledak tungkai dan Kelentukan, karena komponen tersebut sangat berperan dan mendukung pencapaian melakukan kemampuan lompat jauh .
3. Demi keterandalan hasil penelitian ini, masih diperlukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Ateng, Kadir, Abd. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Hadi, Sutrisno. 1990*. Analisis Regresi*. Penerbitan Andi offset, Yokyakarta.

Rani, Adib, Abd. 1993. *Ilmu Jiwa Gerak.* Bahan kuliah FIK UNM Makassar.

Syarifuddin, Aip. 1992. *A t l e t i k.* Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. PenerbitDepartemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi, Jakarta.

Nur Ichsan Halim.2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Pasau, Anwar,M, 1986. Pertumbuhan dan perkembangan fisik, Bagian I. FPOK, IKIP Ujungpandang.

Sajoto, Mochammad, 1988., Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Arikunto, suharsimi. 1993,prosedur penelitian suatu pendekatan praktek,jakarta: Rinek cipta

Carr, Gerry A. 1997. Atletik Untuk Sekolah, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada