

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
LARI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 SUMINGKIR,
KECAMATAN KUTASARI, KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:
ANGGRA PURNOMO
NIM. 10604227100

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRA GAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 SUMINGKIR, KECAMATAN KUTASARI, KABUPATEN PURBALINGGA” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ngatman', written over a horizontal line.

Ngatman, M.Pd
NIP.19670605 199403 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2012
Yang menyatakan,



Anggra Purnomo
NIM. 10604227100

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan lari dengan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumbingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 5 September 2012

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Ngatman, M.Pd	Ketua Penguji		12/9 2012
Aris Fajar Pambudi, M. Or	Sekretaris Penguji		11/9 12
M. Husni Thamrin, M. Pd	Penguji I		11/12
Sudardiyono, M. Pd	Penguji II		7/9 2012

Yogyakarta, September 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Dr. Rumpis Agus Sudarso, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta Ayah Kaman Suswanto dan Ibu Witem, terima kasih atas segala do'a, kasih sayang serta dukungannya.

MOTTO

- Dimana ada kemauan di situ pasti ada jalan.
- Jangan pernah menyerah dengan suatu kegagalan dan jangan pernah takut akan kegagalan.
- Berlomba-lombalah dalam kebaikan.
- Carilah ilmu sebanyak-banyaknya dengan ilmu hidup ini akan mudah.
- Pengalaman adalah guru terbaik

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
LARI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 SUMINGKIR,
KECAMATAN KUTASARI, KABUPATEN PURBALINGGA**

**Oleh:
Anggra Purnomo
10604227100**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga

Populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 30 siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini digunakan seluruhnya kemudian diberikan tes dan pengukuran pada masing-masing sub variabelnya. Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi ganda, melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji linearitas.

Dari hasil uji koefisien korelasi ganda dapat diketahui r_{hitung} sebesar 0.688 dan r_{tabel} sebesar 0.361. Oleh karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0.688 > 0.361$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga diterima. Sedangkan sumbangan korelasinya dapat diketahui berdasarkan nilai r kuadrat yakni sebesar 47.61%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa : *power* otot tungkai dan lari cepat 30 meter memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga

Kata Kunci : *power* otot tungkai, lari cepat 30 meter, lompat jauh gaya jongkok

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke Hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan antara *Power* Tungkai dan Kecepatan lari dengan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Sriawan, M. Kes, selaku Koordinator Program S1 PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Ngatman, M. Pd, selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Farida Mulyaningsih, M. Kes, selaku Pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
8. Sukardi, A.Ma.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalinggayang telah memberikaan ijin penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2010 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
10. Siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Sumingkir, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Orang tuaku dan kakak-kakakku tecinta yang telah memberikan dukungan dan Motifasi dalam Menyusun Skripsi
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat <i>power</i>	10
2. Hakikat kecepatan	11
3. Hakikat Lompat jauh	13
4. Teknik dalam lompat jauh	14
5. Rangkaian gerakan lompat jauh	16
6. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Belajar Lompat Jauh.....	17
7. Karakteristik anak SD kelas IV dan V	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir.....	20
D. Hipotesis.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel	24
C. Subyek Penelitian	25
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengambilan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian	30
B. Deskripsi Data Penelitian	30
C. Hasil Analisis Data.....	35
D. Pengujian Hipotesis.....	39
E. Pembahasan	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	44
B. Keterbatasan Penelitian	44
C. Saran-saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif <i>Power</i> Otot Tungkai	32
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	33
Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Lari Cepat 30 Meter.....	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lari Cepat 30 Meter.....	34
Tabel 5. Analisis statistik deskripsi Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (<i>Chi Kuadrat</i>)	37
Tabel 8. Hasil Uji Lineritas.....	39
Tabel 9. Hasil Koefisien Korelasi Ganda.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang <i>Power</i> Otot Tungkai	33
Gambar 2. Diagram Batang Lari Cepat 30 Meter Siswa	35
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin Penelitian	49
Lampiran 2. Data Penelitian	52
Lampiran 3. Data Penelitian	53
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	57
Lampiran 5. Uji Linearitas dan Analisis Regresi	60
Lampiran 6. Analisis Korelasi	62
Lampiran 7. Surat Keterangan dari Balai Metrologi	63