

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
SMP NEGERI 2 TAMBUSAI UTARA**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH**  
**SERLI DAMAYANTI HASIBUAN**  
**NIM. 1934069**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
SMP NEGERI 2 TAMBUSAI UTARA**

**SKRIPSI**

Oleh

**SERLI DAMAYANTI HASIBUAN**

**NIM. 1934069**

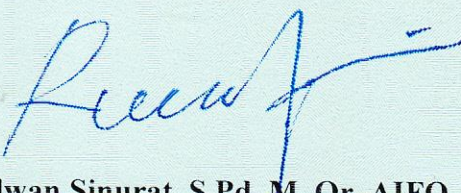
Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada  
Hari Selasa, 19 April 2022

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

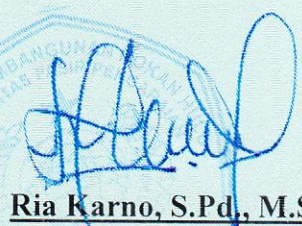
  
**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 1009039101**

**Pembimbing II**

  
**Ridwan Sinurat, S.Pd., M. Or., AIFO**  
**NIDN. 1003039301**

**Diketahui**

**Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan**

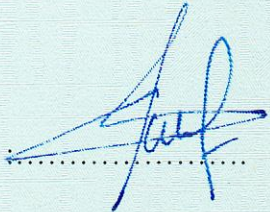

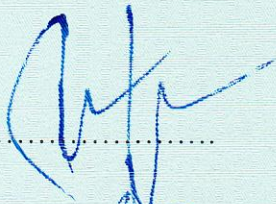
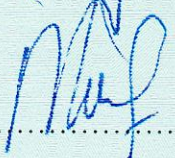
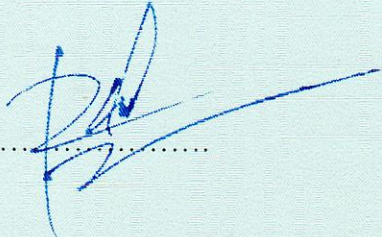
  
**Ria Karno, S.Pd., M.Si**  
**NIDN. 0017078503**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

  
**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 1009039101**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Serli Damayanti Hasibuan telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa, 19 April 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Muarif Arhas Putra, M.Pd (Ketua)	
2.	Ridwan Sinurat, S. Pd., M.Or., AIFO ..... (Sekretaris)	
3.	Lolia Manurizal, M. Pd., AIFO ..... (Anggota)	
4.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes ..... (Anggota)	
5.	Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd ..... (Anggota)	

## PERNYATAAN ORISINALITAS

### HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SMP NEGERI 2 TAMBUSAI UTARA

#### SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, 19 April 2022



Serli Damayanti Hasibuan  
1934069

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
SMP NEGERI 2 TAMBUSAI UTARA**

**SERLI DAMAYANTI HASIBUAN**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokan Hulu  
2022

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, hal ini disebabkan rendahnya kecepatan lari 30 meter dan rendahnya daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara dan sampel berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2022, bertempat di lapangan SMP Negeri 2 Tambusai Utara. Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Analisis Uji Korelasi variabel kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara  $r_{hitung} 0,604 > r_{tabel} 0,423$ , daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara  $r_{hitung} 0,549 > r_{tabel} 0,423$  dengan kontribusi sebesar 23,85%, dan kontribusi kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara  $r_{hitung} 0,681 > r_{tabel} 0,423$ .

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, dan terdapat hubungan yang signifikan antar kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

**Kata Kunci : Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh.**

***THE CORRELATION BETWEEN 30 METER RUNNING SPEED AND LEG  
MUSCLE EXPLOSIVE POWER WITH LONG JUMP ACHIEVEMENT AT  
SMP NEGERI 2 TAMBUSAI UTARA***

**SERLI DAMAYANTI HASIBUAN**

***Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasirpengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2022***

**ABSTRACT**

The problem of this research is that the long jump achievement of the students of SMP State 2 Tambusai Utara is still low. This is due to the low running speed of 30 meters and the low explosive power of the leg muscles of the students of SMP State 2 Tambusai Utara. This study aims to determine the 30 meter running speed and leg muscle explosive power with the long jump achievement of the students of SMP State 2 Tambusai Utara.

This research is a correlational study which is continued by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were students of SMP Negeri 2 Tambusai Utara and the sample was 20 students who were selected using the purposive sampling technique. This research was conducted in January 2022 in the field of SMP State 2 Tambusai Utara. The researcher used the product moment in the data analysis technique.

From this study, it was found that the correlation test analysis of the 30 meter running speed variable with the long jump results of the students of SMP State 2 Tambusai Utara was  $r_{\text{count}} 0.604 > r_{\text{table}} 0.423$ . The explosive power of the leg muscles with the long jump results of the students of SMP Negeri 2 Tambusai Utara is  $r_{\text{count}} 0.549 > r_{\text{table}} 0.423$  with a contribution of 23.85%, and the contribution of 40 meters running speed and leg muscle explosive power simultaneously with the long jump results of students of SMP State 2 Tambusai Utara with  $r_{\text{count}} 0.681 > r_{\text{table}} 0.423$ .

The conclusion of this study is that there is a significant correlation between the 30 meter running speed and the long jump achievement of the students of SMP State 2 Tambusai Utara. There is a significant correlation between the explosive power of the leg muscles and the long jump results of the students of SMP State 2 Tambusai Utara, and there is a significant relationship between the 30 meter running speed and the explosive power of the leg muscles together with the long jump achievement of the students of SMP State 2 Tambusai Utara.

**Keywords: 30 Meters Running Speed, Limb Muscle Explosive Power, Long Jump**

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kekuatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “**Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh SMP Negeri 2 Tambusai Utara**”.Penyusunan skripsi penelitian ini bertujuan untuk memenuhi sebagian penyerahan guna memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak lepas dari adanya bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Pembimbing 2, yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam penelitian ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji I, Ibu Masdi Janiarli, M. Kes selaku penguji II dan Bapak Riwaldi Putra, M. Pd selaku penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam pembuatan Skripsi ini.
3. Kepada seluruh Dosen Porkes UPP yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat belajar dan menimba ilmu di Fakultas keguruan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

4. Bapak Dr. Haridanto, M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu pengetahuan tentang akademik maupun penyelesaian Skripsi Penelitian ini.
7. Bapak Ahmad, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Tambusai Utara yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah yang bapak Pimpin pada saat ini.
8. Bapak Sutrisno Adi Wijaya, S.Pd selaku guru olahraga SMP Negeri 2 Tambusai Utara yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada Peneliti.
9. Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara yang telah meluangkan waktunya untuk proses Penelitian Peneliti.
10. Kedua orang tua tercinta Ayahanda H. Muhammad Tahir Hasibuan dan Ibu Nurintan yang telah memberikan do'a yang tak terhingga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan cepat dan baik.
11. Suami tercinta abang Saipul Nasution dan adik Hotma Pardomuan Hasibuan dan Friska Rezki yang selalu memberi semangat dan dukungan yang sangat luar biasa kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini tepat waktu.



Peneliti menyadari bahwa Skripsi Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan Skripsi Penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberi manfaat bagi berbagai pihak. Aamiin Yaa Rabbal ‘Alamiin.

Pasir Pengaraian, 19 April 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<i>ABSTRAK</i> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Perumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh .....	10
2.1.2 Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter .....	19
2.1.3 Hakikat Daya ledak otot tungkai .....	20
2.2 Penelitian Relevan .....	22
2.3 Kerangka Konseptual .....	23
2.4 Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	26
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	27

3.3 Populasi dan Sampel .....	27
3.4 Definisi Operasional.....	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian .....	35
4.2. Uji Persyaratan Analisis.....	39
4.3. Uji Hipotesis .....	41
4.4. Pembahasan.....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	47
5.2. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel, 4.1.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara .....	35
Tabel, 4.2.	Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.....	37
Tabel, 4.3.	Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara. ....	38
Tabel, 4.4.	Normalitas Data Hasil Penelitian.....	39
Tabel, 4.5.	Analisis Uji Korelasi Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.....	41
Tabel, 4.6.	Analisis Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara. ....	42
Tabel, 4.7.	Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar, 2.1. Lapangan Lompat Jauh.....	15
Gambar 2.2 Awalan Lompat Jauh.....	16
Gambar 2.3 Posisi Badan Melakukan Tolakan Tumpuan ( <i>Take Off</i> ) .....	17
Gambar2.4 Sikap Badan Diudara dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara ..	18
Gambar2.5 Posisi Tubuh Ketika Mendarat atau <i>Landing</i> .....	18
Gambar2.6 KerangkaKonseptual .....	25
Gambar3.7 Desain Penelitian .....	26
Gambar3.8 <i>StandingBroad Jump</i> .....	30
Gambar 4.9 Diagram Hasil Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara .....	36
Gambar 4.10 Diagram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara .....	37
Gambar 4.11 Diagram Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Kecepatan Lari 30 Meter. ....	51
Lampiran 2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
Lampiran 3. Data Mentah Lompat Jauh.....	53
Lampiran 4. Uji <i>Lilifors</i> Kecepatan Lari 30 Meter .....	54
Lampiran 5. Uji <i>Lilifors</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
Lampiran 6. Uji <i>Lilifors</i> Lompat Jauh .....	56
Lampiran 7. T-score .....	57
Lampiran 8. Uji Hipotesis Kecepatan Lari 30 Meter (X1) dan Daya Ledak Otot Tungkai(X2) dengan Hasil Lompat Jauh (Y).....	59
Lampiran 9. Korelasi Tunggal $X_1$ dan Y .....	61
Lampiran 10. Korelasi Tunggal $X_2$ dan Y .....	63
Lampiran 11. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas .....	65
Lampiran 12. Korelasi Ganda .....	67
Lampiran 13. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	68
Lampiran 14. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	69
Lampiran 15. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i> .....	70
Lampiran 16. Nilai-Nilai Distribusi F.....	71
Lampiran 17. Surat Pengantar Penelitian dari Universitas Pasir Pengaraian	73
Lampiran 18. Surat Balasan dari SMP Negeri 2Tambusai Utara .....	74
Lampiran 19. Petugas Tes .....	75
Lampiran 20. Dokumentasi Foto .....	76