

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT TINGGI GAYA PERUT(*STRADDEL*) PADA SISWA
SMA NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI



OLEH:

AJI FAHDAN
NIM.1534021

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT TINGGI GAYA PERUT (STRADDEL) PADA SISWA
SMA NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI

Oleh:

AJI FAHDAN
NIM.1534021

**Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Pada
Hari Rabu, 29 Juni 2022**

Mengetahui:

Pembimbing I



Masdi Janiarli SST., M. Kes
NIDN. 1014019004

Pembimbing II


Muarif Arhas Putra, M. Pd
NIDN. 1009039101

Diketahui:

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan


Ria Karno, M. Si
NIDN: 1001068505

Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan


Muarif Arhas Putra, M. Pd
NIDN: 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Aji Fahdan ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada
Hari Rabu, 29 Juni 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Masdi Janiarli, SST., M. Kes</u> (Ketua)	 :
2.	<u>Muarif Arhas Putra, M. Pd</u> (Sekretaris)	 :
3.	<u>Aluwis, S. Pd., M. Pd</u> (Anggota)	 :
4.	<u>Riwaldi Putra, M. Pd</u> (Anggota)	 :
5.	<u>Dr. Or.Ardo Yulpiko Putra, M. Kes</u> (Anggota)	 :

PERNYATAAN ORISINILITAS

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA PERUT (*STRADDEL*) PADA SISWA SMA NEGERI 1 RAMBAH SAMO

SKRIPSI

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

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2022



Aji Fahdan
1534021

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT TINGGI GAYA PERUT(*STRADDEL*) PADA SISWA
SMA NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

**AJI FAHDAN
NIM.1534021**

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

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat rendahnya Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddel* pada Siswa SMA N 1 Rambah Samo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Hubungan daya ledak otot tungkai (X) dengan hasil lompat tinggi gaya *Struddle* (Y) pada siswa SMA N 1 Rambah Samo.

Jenis penelitian ini adalah Korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa. Menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan bentuk tes *Standing Board Jump* dan hasil lompatan menggunakan tes lompat tinggi gaya *struddel*. Analisis data dan pengujian Hipotesis penelitian menggunakan teknik Analisis Korelasi *Product Moment* dan Uji t dengan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai (X) mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lompat tinggi gaya *struddel* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} 0,604 > r_{tabel} 0,514$ yang menyatakan ada hubungan antara kedua variabel kuat. Dengan hasil determinasi sumbangan antara variabel X dan Variabel Y sebesar 60,39%. Berdasarkan data hasil tes yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil t_{hitung} sebesar $2,732 > t_{tabel} 1,771$ pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *struddle* pada siswa SMA Negeri 1 Rambah Samo.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat Tinggi Gaya Struddle.

***CORRELATION OF EXPLOSION POWER OF LIMB MUSCLE WITH THE
RESULT OF STUDENT HIGH JUMP (STRADDEL)
SMA NEGERI 1 RAMBAH SAMO***

***AJI FAHDAN
NIM.1534021***

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

ABSTRACT

This research started from the observations of researchers in the field who saw the low results of the Straddel style high jump in students of SMA N 1 Rambah Samo. This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power (X) and the results of the Struddle style high jump (Y) in students of SMA N 1 Rambah Samo.

This type of research is correlational. The population in this study amounted to 15 students. Using the Purposive Sampling technique, data retrieval of leg muscle explosive power in the form of a Standing Board Jump test and the results of the jump using a struddled style high jump test. Data analysis and hypothesis testing research using Product Moment Correlation Analysis technique and t test with $\alpha = 0.05$.

Based on the data analysis, it was found that the explosive power of the leg muscles (X) had a significant relationship with the results of the struddled style high jump (Y) indicated by the correlation coefficient of $r_{count} 0.604 > r_{table} 0.514$ which stated that there was a strong relationship between the two variables. With the results of the determination of the contribution between variables X and Y variables of 60.39%. Based on the data from the test results conducted by the researchers, the results of t_{count} were $2,732 > t_{table} 1,771$ at the confidence level $= 0,05$. The results of this study indicate that there is a significant relationship between leg muscle explosive power and the results of the struddle style high jump in students of SMA Negeri 1 Rambah Samo.

Keywords: Limb Muscle Explosive Power, Struddle Style High Jump Results.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, yang tidak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penulisan Skripsi ini dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan hasil Lompat Tinggi Gaya Perut (*straddle*) Pada Siswa SMA Negeri 1 Rambah Samo**”. Penulisan Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna seperti apa yang di harapkan. Oleh karena itu peneliti mengarapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Skripsi ini, dalam penyusunan Skripsi ini tentunya peneliti banyak menemui kendala dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak peneliti dapat meyelesaikan Skripsi penelitian ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Alm.Tukiyo dan Ibu Sri Sudadini yang telah mendukung dalam penulisan Skripsi Penelitian ini baik secara materi, waktu, Do'a dan kasih sayang.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST., M. Kes, selaku Pembimbing I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M. Pd Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

sekaligus sebagai Pembimbing II, yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi Penelitian ini.

3. Dosen penguji 1 bapak Aluwis, S. Pd., M. Pd, Dosen Penguji 2 Bapak Riwaldi Putra, M. Pd dan Dosen Penguji 3 Bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra, M. Kes yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M. Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Ria Karno, M. Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang selama ini telah banyak memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Bapak Khoirul Hamzah, S. Pd Guru Olahraga SMA Negeri 1 Rambah Samo yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Siswa SMA Negeri 1 Rambah Samo yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk kesuksesan dalam penelitian ini.
9. Abang Agus Setiya SE dan kakak Sri Suryandari S. Pd tak lupa pula kepada sepupu-sepupuku serta seluruh keluarga besar peneliti yang telah memberikan segenap cinta, kasih sayang, doa dan semangat.
10. Sahabat-sahabat Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2015 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih

semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhio oleh Allah SWT, Aamiin.

11. Segenap pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Terakhir sebagai Hamba yang memiliki keterbatasan, peneliti sangat mengarapkan kritik dan saran pembaca yang bersifat membangun kesempurnaan penelitian ini.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2022

Penulis

MOTTO

“Barang siapa yang melepaskan satu kesusahan seorang mukmim, pasti

Allah akan melepaskan darinya satu kesusahan pada hari kiamat.

Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah

akan memudahkannya di dunia dan di akhirat.

Barang siapa yang menutupi aib seorang muslim, pasti Allah akan

menutupi aibnya di dunia dan di akhirat.

Allah senantiasa menolong hambanya selama hambanya itu suka

menolong saudaranya.

Barang siapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan

mudahkan baginya jalan menuju surga”.

(HR. Muslim, No. 2699).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Atletik	10
2.1.2 Hakikat Lompat Tinggi	13
2.1.3 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	17
2.2 Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Waktu Penelitian dan Tempat.....	26
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Defenisi Operasional.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6 Instrumen Penelitian	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
4.1 Deskripsi Data	33
4.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai	33
4.1.2 Hasil Lompat Tinggi.....	35
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	36
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	37
4.4 Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Populasi Penelitian	26
3.2 Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	29
4.1 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	34
4.2 Ditribusi Frekuensi Hasil Lompat Tinggi Gaya Perut	35
4.3 Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai dan Lompat Tinggi Gaya Perut.	36
4.4 Rangkuman Hasil Analisi Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan- Hasil Lompat Tinggi Gaya Perut.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Susunan Otot Tungkai dilihat dari Belakang	20
2.2 Susunan Otot Tungkai dilihat dari Depan	20
2.3 Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X dan Y.....	24
3.1 Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X dan Y.....	25
4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	34
4.2 Histogram Hasil Lompat Tinggi Gaya Perut	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Data Uji Coba Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
Lampiran 2. Tabel Uji Coba Instrumen Hasil Lompat Tinggi Gaya Perut...	48
Lampiran 3. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 4. Tabel Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	52
Lampiran 5. Tabel Uji Normalitas Lompat Tinggi Gaya Perut	53
Lampiran 6. Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X) Dengan – Hasil Lompat Tinggi Gaya Perut.....	54
Lampiran 7. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X) Dengan Lompat – Tinggi Gaya Perut (Y)	55
Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Tinggi	57
Lampiran 10. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Dari 0 Ke Z	58
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	59
Lampiran 12. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	60
Lampiran 13. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	61
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	62