

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMP NEGERI 2 RAMBAH**

SKRIPSI



Oleh :

SEVEN DESWANTI
NIM. 1534046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMP NEGERI 2 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh :

SEVEN DESWANTI
NIM. 1534046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMP NEGERI 2 RAMBAH

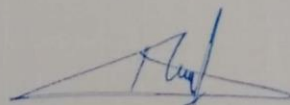
SKRIPSI

SEVEN DESWANTI
NIM. 1534046

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Selasa 23 Juni 2020

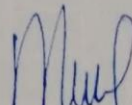
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

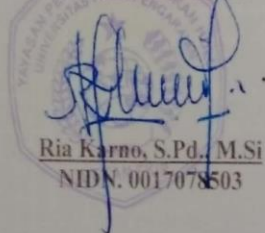
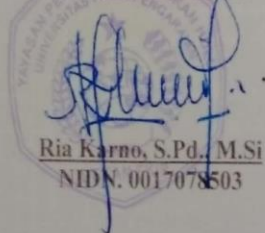
Pembimbing II



Masdi Janiarli, SSr., M.Kes
NIDN. 1014019004

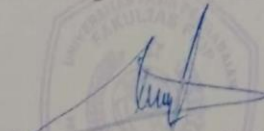
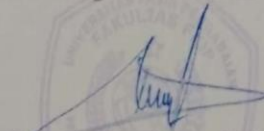
Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



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

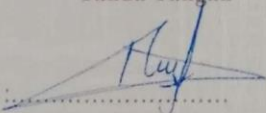
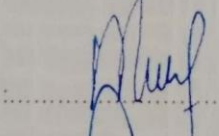
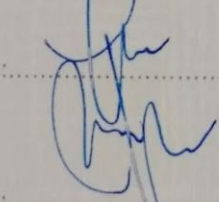
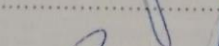
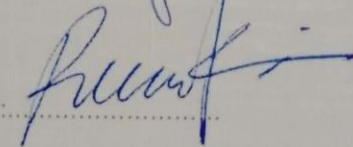
Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Seven Deswanti ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa 23 Juni 2020

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMP NEGERI 2 RAMBAH**

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 jelas.

Pasir Pengaraian, 25 Juni 2020



6000
ENAM RIBU RUPIAH

Seven Deswanti
NIM. 1534046

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMP NEGERI 2 RAMBAH**

SEVEN DESWANTI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi saat latihan lompat jauh, beberapa siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah saat melakukan awalan belum maksimal, saat melakukan tumpuan belum akurat dan kelentukannya kurang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah sejumlah 15 siswa, dimana teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*, seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan dengan lari cepat jarak 30 meter dengan satuan detik, tes kelentukan dengan menggunakan tes *sit and reach* dengan satuan cm selanjutnya tes kemampuan lompat jauh dengan tes keterampilan lompat jauh adapun satuannya yaitu cm. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*, dan dilanjutkan dengan Korelasi Ganda.

Hasil Penelitian ini Menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r_{hitung} (0.603) maka $r_{x_1y} > r_{tabel}$ yaitu (0.603 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima; (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r_{hitung} (0.687) maka $r_{x_2y} > r_{tabel}$ yaitu (0.687 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima; (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r_{hitung} (0.712) maka $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ yaitu (0.712 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Kata kunci : Kecepatan Lari 30 Meter, Kelentukan, Kemampuan Lompat Jauh.

**THE CORELATION BETWEEN RUN SPEED THIRTY METER AND
FLEXIBILTY OF LONG JUMP ABILITY AT EXTRACURRICULER
ATHLETIC IN SMPN 2 RAMBAH**

SEVEN DESWANTI

*Physical and Healty Study Program Faculty
of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2020*

ABSTRAK

The reasearch based exercise long jump, which some of students extra curricular atlentic at SMPN 2 Rambah while conduct free was not maximal while conduct tumpuan was not accurate and flexibility was not good. The aim of this research was to see the correlation between run speed thirty meter and flexibility of long jump ability at the extra curricular atlentic in SMPN 2 Rambah.

Design of this research is correlation. The population of this research was 15 student on extra curricular atlentic in SMPN 2 Rambah, which technique taking sample in this research was total sampling it is mean that all of the sample was of sample. The instruments of this research were test of run speed thirty meter with a centimeter, and test of long jump ability then test of long jump ability with a centimeter. Technique collecting data used technique test and determine. The data ananlysis used correlation product moment and double correlation.

Based of result finding can conclude that there was (1) there was significant correlation between run speed thirty meter with the long jump ability at student extra curricular atlentic in SMPN 2 Rambah, with score rcount (0.603) so $r_{x1y} > r_{tabel}$ ($0.603 > 0.514$), so H_0 rejected H_a accepted: (2) there was significant correlation between flexibility wiith long jump ability at students extra curricular atlentic SMPN 2 Rambah, with rcount (0.687) so $r_{x2y} > r_{tabel}$ ($0.687 > 0.514$), so H_0 rejected H_a accepted. (3) there was significsnt correlation between run speed thirty meter and flexibility of long jump ability at students extracurricular atlentic SMPN 2 Rambah with rcount (0.712) so $r_{x12y} > r_{tabel}$ ($0.712 > 0.514$), so H_0 rejected H_a accepted.

Keywords: Run Speed Thirty Meter, Flexibility, Long Jump Abillty.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah**” dengan lancar.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ridha yang diberikan oleh Allah SWT serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Dosen Penguji Bapak Made Armade, M.Pd Penguji I, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO Penguji II dan Bapak Ridwan Sinurat, S,Pd., M.Or, AIFO Penguji III, yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.

4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalankan kuliah.
6. Kedua orangtua tercinta Ayahanda A. Jabal.S dan Ibunda Darhana yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Rambah yang telah bersedia membantu dan mengizinkan peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Rambah.
8. Guru PJOK Bapak Kasmedi, S.Pd serta seluruh majelis Guru dan Staf Tata Usaha yang telah bersedia membantu peneliti dalam penelitian di SMP Negeri 2 Rambah.
9. Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Rambah, yang telah bersedia membantu peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat terbaik Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2015 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 25 Juni 2020

Seven Deswanti
NIM. 1534046

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
KADAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.	xii
DAFTAR GAMBAR.	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.	1
1.2. Identifikasi Masalah.	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah.	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	10
2.1.1. Hakikat Atletik.....	10
2.1.2. Hakikat Lompat Jauh.	12
2.1.3. Tahapan dalam Melakukan Lompat jauh.....	14
2.1.4. Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter.	17
2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	20
2.1.6. Hakikat Kelentukan.....	20
2.1.7. Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan.....	22

2.2. Penelitian yang Relevan.	22
2.3. Kerangka Konseptual.	24
2.4. Hipotesis Penelitian.	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1. Jenis Penelitian.	27
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3. Populasi dan Sampel.....	28
3.4. Defenisi Operasional Penelitian.	29
3.5. Instrumen Penelitian	29
3.6. Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Teknik Analisis Data.	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
4.1 Deskripsi Data	35
4.1.1 Kecepatan Lari 30 Meter	35
4.1.2 Kelentukan	37
4.1.3 Kemampuan Lompat Jauh	38
4.2 Penyajian Persaratan Analisis.....	40
4.3 Penyujian Hipotesis Penelitian	41
4.3.1 Hipotesis 1 (Satu): Terdapat Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah	41
4.3.2 Hipotesis 2 (Dua): Terdapat Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah	42
4.3.3 Hipotesis 3 (Tiga): Terdapat Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan yang Signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah	42
4.4 Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Cabang-Cabang Atletik.....	11
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	28
Tabel 3.2 Data Normatif dari Tes Lari 30 meter.....	30
Tabel 3.3 Data Normatif <i>Sit and Reach</i>	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	39
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.....	40
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.....	41
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.....	42
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh.....	13
Gambar 2.2 Melakukan Ancang-Ancang/Awalan.	14
Gambar 2.3 Melakukan Tolakan.	15
Gambar 2.4 Sikap Melayang.	16
Gambar 2.5 Sikap Mendarat.....	16
Gambar 2.6 Urutan Saat Topang ke Depan.....	18
Gambar 2.7 Urutan Saat Topang Melayang.	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X dan Y.	27
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	31
Gambar 4.1 Histogram Data Kecepatan Lari 30 Meter.....	36
Gambar 4.2 Histogram Data Kelentukan	38
Gambar 4.3 Histogram Data Hasil Lompat Jauh	40

LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Uji Instrumen.....	52
Lampiran 2 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian.....	53
Lampiran 3 Tabel Uji Normalitas Data Kecepatan Lari 30 Meter	54
Lampiran 4 Tabel Uji Normalitas Data Kelentukan	55
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas Data Kemampuan Lompat Jauh	56
Lampiran 6 Tabel Nilai <i>T-Score</i> Kecepatan Lari 30 Meter, Kelentukan, dan Kemampuan Lompat Jauh	57
Lampiran 7 Tabel Nilai <i>Z-Score</i> Kecepatan Lari 30 Meter, Kelentukan, dan Kemampuan Lompat Jauh	58
Lampiran 8 Tabel Uji Hipotesis Kecepatan Lari 30 Meter (X1) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)	59
Lampiran 9 Tabel Uji Hipotesis Kelentukan (X2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y).....	60
Lampiran 10 Tabel Uji Hipotesis Kecepatan Lari 30 Meter (X1) dan Kelentukan (X2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y).....	62
Lampiran 11 Data Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter.....	65
Lampiran 12 Data Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	66
Lampiran 13 Data Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	67
Lampiran 14 Tabel Harga Kritik dari <i>Product Moment</i>	68
Lampiran 15 Tabel Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	6
Lampiran 16 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	70
Lampiran 17 Nilai Persentil untuk Distribusi t	71
Lampiran 18 Nilai-Nilai untk Distribusi F.....	72
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 20 Daftar Petugas Pengambilan Data	81
Lampiran 21 Surat Penelitian.....	83