

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 2 UJUNG BATU**

SKRIPSI



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

**OLEH:
REKA NOVIYANA
NIM 1634027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 2 UJUNG BATU

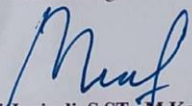
SKRIPSI

REKA NOVIYANA
NIM. 1634027

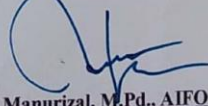
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada Hari, Kamis 29 Juli 2021

Disetujui

Pembimbing I


Masdi Janiarli, S.ST., M.Kes
NIDN. 1014019004

Pembimbing II



Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan


Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078303

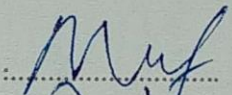
Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

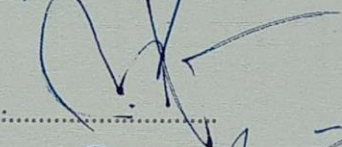

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

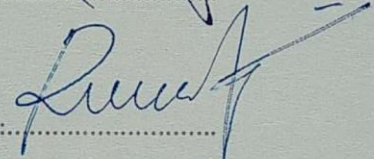
LEMBAR PENGESAHAN

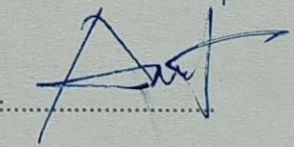
Skripsi oleh Reka Noviyana ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 29 Juli 2021.

| NO | NAMA | Tanda Tangan |
|----|------|--------------|
|----|------|--------------|

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Ketua) |  |
|----|--|--|

| | | |
|----|--|---|
| 2. | Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Sekretaris) |  |
|----|--|---|

| | | |
|----|---|--|
| 3. | Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO (Anggota) |  |
|----|---|--|

| | | |
|----|---------------------------------------|--|
| 4. | Muarif Arhas Putra, M.Pd (Anggota) |  |
|----|---------------------------------------|--|

PERSYARATAN ORIGINALITAS
HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 2 UJUNGBATU

SKRIPSI

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

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021



Reka Noviyana
NIM 1634027

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 2 UJUNG BATU**

REKA NOVIYANA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu, hal ini disebabkan rendahnya kecepatan lari dan rendahnya kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 30 meter dan kelentukan pinggang dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu dan sampel berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2021, bertempat SMP Negeri 2 Ujungbatu. Teknik analisis data menggunakan product moment.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Analisis Uji Korelasi kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{hitung} 0,568 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi sebesar 32,26%, kelentukan pinggang dengan hasil kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{hitung} 0,462 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi sebesar 21,37%, dan terdapat kontribusi kecepatan lari 30 meter dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan hasil kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi 34,55%.

Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 30 meter dengan hasil kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu, terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan hasil lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu, dan terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan hasil kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.

**Kata Kunci : Kecepatan Lari 30 Meter, Kelentukan Pinggang
Kemampuan Lompat Jauh**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN 30 METER RUNNING SPEED AND
WAIST FLEXIBILITY WITH LONG JUMP ABILITY IN
EXTRACURRICULAR STUDENTS OF
SMP NEGERI 2 UJUNG BATU**

REKA NOVIYANA

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2021*

ABSTRACT

The problem in this study is the low long jump ability of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu, this is due to the low running speed and low flexibility of the waist of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu. This study aims to determine the relationship between 30 meter running speed and waist flexibility with the long jump ability of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu.

This research is a correlational study followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu and a sample of 20 people using total sampling technique. This research was conducted in July 2021, at SMP Negeri 2 Ujungbatu. Data analysis technique using product moment.

From the results of this study, it was obtained that the Correlation Test Analysis of 30 meters running speed with the long jump results of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{count} 0,568 > r_{table} 0.444$ with a contribution of 32,26%, waist flexibility with the results of the long jump ability of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{count} 0.462 > r_{table} 0.444$ with a contribution of 21.37%, and there is no contribution of 30 meter running speed and waist flexibility together with the results of the long jump ability of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu $r_{count} 0,588 > r_{table} 0.444$ with a contribution of 34,55%.

The conclusion is that there is a significant relationship between the 30 meter running speed and the long jump ability of the extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu, there is a significant relationship between waist flexibility and the long jump results of the extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu, and there is no relationship between the 30 meter running speed and flexibility. waist together with the results of the long jump ability of extracurricular students of SMP Negeri 2 Ujungbatu.

Keywords: Running Speed 30 Meters, Waist Flexibility Long Jump Ability

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Proposal ini dengan judul **“Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.”**. Penulisan Proposal Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Proposal Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Proposal Penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Proposal Penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan Proposal Penelitian ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku pembimbing I dan Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Proposal Penelitian ini.

2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd.,M.Or., AIFO selaku Penguji I, dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji II.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
6. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
7. Bapak Syamsidi S.S selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Ujungbatu yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di Sekolah tersebut.
8. Terimakasih Kepada Siswa SMP Negeri 2 Ujungbatu yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.
9. Kepada Orang Tua yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Proposal Penelitian ini.

10. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2016-2017 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa Proposal Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Proposal Penelitian yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERSYARATAN ORIGINALITAS | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR 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. Batasan Masalah | 7 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5. Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | |
| 2.1 Kajian Teori | 10 |
| 2.1.1. Hakikat Lompat Jauh | 10 |
| 2.1.2. Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter. | 17 |
| 2.1.3. Hakikat Kelentukan Pinggang | 21 |
| 2.2 Penelitian yang Relevan | 26 |
| 2.3 Kerangka Konseptual | 27 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian. | 29 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis Penelitian | 30 |
| 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian | 31 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 31 |
| 3.4 Defenisi Operasional | 32 |
| 3.5 Instrumen Penelitian | 32 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| 3.7 Teknik Analisi Data | 37 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 39 |
| 4.1.1. Deskripsi data | 39 |
| 4.1.2. Uji Persyaratan Analisi | 43 |
| 4.1.3. Uji Hipotesis | 45 |
| 4.2 Pembahasan | 47 |
| | |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan | 50 |
| 5.2 Saran | 50 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN..... | 54 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabel. 3.1. | Populasi Penelitian | 31 |
| Tabel. 3.2. | Norma Lompat Jauh..... | 37 |
| Tabel. 4.3 | Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter..... | 39 |
| Tabel. 4.4 | Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang | 41 |
| Tabel. 4.5 | Distribusi Frekuensi Lompat Jauh | 42 |
| Tabel. 4.6 | Normalitas Data Hasil Penelitian..... | 44 |
| Tabel. 4.7 | Analisis Uji Korelasi Kecepatan Lari 30 Meter..... | 45 |
| Tabel. 4.8 | Analisis Uji Korelasi Kelentukan Pinggang | 46 |
| Tabel. 4.9 | Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Lompat Jauh | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar. 2.1 Lapangan Lompat Jauh | 10 |
| Gambar. 2.2 Awalan dalam Lompat Jauh..... | 12 |
| Gambar. 2.3 Tolakan dalam Lompat Jauh | 13 |
| Gambar. 2.4 Sikap Badan saat Melayang di Udara | 14 |
| Gambar. 2.5 Sikap Tubuh saat Mendarat dalam Lompat Jauh | 15 |
| Gambar. 2.6 Sikap Badan Gaya Jongkok dalam Lompat Jauh..... | 16 |
| Gambar. 2.7 Sikap Badan Gaya Menggantung | 16 |
| Gambar. 2.8 Gaya Sikap Badan Berjalan di Udara | 17 |
| Gambar. 2.9 Kerangka Konseptual | 28 |
| Gambar. 3.10 Desain Penelitian | 30 |
| Gambar. 3.11 Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i> | 35 |
| Gambar. 3.12 Pelaksanaan Tes Lompat Jauh..... | 37 |
| Gambar. 4.13 Diagram Hasil Kecepatan Lari 30 Meter | 40 |
| Gambar. 4.14 Diagram Hasil Distribusi Kelentukan Pinggang | 41 |
| Gambar. 4.15 Diagram Hasil Lompat Jauh..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Data Mentah Kecepatan Lari 30 Meter | 54 |
| Lampiran 2. Data Mentah Tes Kelentukan Pinggang | 56 |
| Lampiran 3. Data Mentah Tes Kemampuan Lompat Jauh | 58 |
| Lampiran 4. Uji <i>Lilifors</i> Kecepatan Lari 30 Meter | 59 |
| Lampiran 5. Uji <i>Lilifors</i> Kelentukan Pinggang..... | 60 |
| Lampiran 6. Uji <i>Lilifors</i> Kemampuan Lompat Jauh | 61 |
| Lampiran 7. Rumus Cara Mencari Data <i>T-score/Z-score</i> | 62 |
| Lampiran 8. Uji Hipotesis Kecepatan Lari 30 Meter (X1) dan Kelentukan Pinggang (X2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y) | 64 |
| Lampiran 9. Korelasi Tunggal X_1 dan Y | 66 |
| Lampiran 10. Korelasi Tunggal X_2 dan Y | 68 |
| Lampiran 11. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas | 70 |
| Lampiran 12. Korelasi ganda | 72 |
| Lampiran 13. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z..... | 74 |
| Lampiran 14. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilifors</i> | 76 |
| Lampiran 15. Tabel Harga Kritis Dari <i>Product-Moment</i> | 77 |
| Lampiran 16. Nilai-nilai Distribusi | 78 |
| Lampiran 17. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus | 80 |
| Lampiran 18. Surat Balasan dari SMP Negeri 2 Ujungbatu | 81 |
| Lampiran 19. Petugas Tes | 82 |
| Lampiran 20. Dokumentasi Foto..... | 83 |
| Lampiran 21. Motto | 88 |
| Lampiran 22. Persembahan..... | 89 |
| Lampiran 23. Daftar Riwayat Hidup..... | 90 |