

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA PUTRA KELAS IX SMPN 1  
KEPENUHAN HULU**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**YUSMAR  
NIM. 1434043**

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

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA PUTRA KELAS IX SMPN 1  
KEPENUHAN HULU**

**SKRIPSI**



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

**OLEH**

**YUSMAR  
NIM. 1434043**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA PUTRA  
KELAS IX SMPN 1 KEPENUHAN HULU

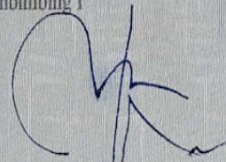
SKRIPSI

YUSMAR  
NIM. 1434043

Telah menyelesaikan Ujian Akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
pada hari Jum'at, 30 Juli 2021

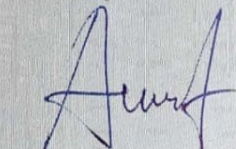
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II




Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

Mengetahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

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

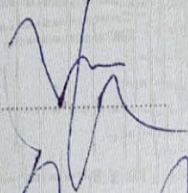
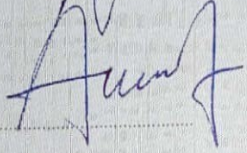
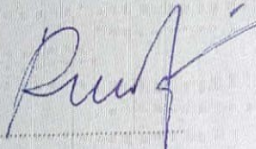
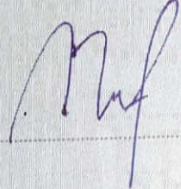
Ketua Program Studi, Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Yusmar ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Jum'at, 30 Juli 2021.

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

**PERNYATAAN ORIGINALITAS**

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA PUTRA KELAS IX SMPN 1  
KEPENUHAN HULU**

**SKRIPSI**

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

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2021



**YUSMAR**  
**NIM. 1434043**

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA PUTRA KELAS IX SMPN 1  
KEPENUHAN HULU**

**YUSMAR**

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

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kegiatan pembelajaran lompat jauh dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Adapun yang menjadi masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IX SMPN 1 Kepenuhan Hulu.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas IX SMPN 1 Kepenuhan Hulu yang berjumlah 16 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes Kecepatan Lari Menggunakan Tes Kecepatan Lari 50 meter, *Power* Otot Tungkai menggunakan tes *Standing Broad Jump*, sedangkan Kemampuan Lompat Jauh diambil dengan menggunakan tes Lompat Jauh. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil Penelitian ini Menunjukkan: (1) Terdapat hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh sebesar nilai  $r_{hitung}$  (0.519) maka  $r_{xy_1} > r_{tabel}$  yaitu (0.519 > 0.497), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima; (2) Terdapat hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh sebesar nilai  $r_{hitung}$  (0.565) maka  $r_{xy_2} > r_{tabel}$  yaitu (0.565 > 0.497), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima; (3) Terdapat hubungan Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh sebesar nilai  $r_{hitung}$  (0.627) maka  $r_{xy_{12}} > r_{tabel}$  yaitu (0.627 > 0.497), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari dengan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IX SMPN 1 Kepenuhan Hulu.

**Kata Kunci:** Kecepatan Lari, *Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING SPEED AND LIMB MUSCLE  
POWER AND THE MIDDLE STUDENT'S LONG JUMP ABILITY  
CLASS IX JUNIOR HIGH SCHOOL 1 KEPENUHU HULU**

**YUSMAR**

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

**ABSTRACT**

*This research is motivated by long jump learning activities in the learning process of Physical Education, Sports and Health. The problem in this research is "Is there a relationship between running speed and leg muscle power with long jump results". This study aims to determine the relationship between running speed and leg muscle power with the long jump results of male students in class IX Junior High School 1 Kepenuhan Hulu.*

*This research is correlational research. The population of this study was the male students of class IX Junior High School 1 Kepenuhan Hulu, totaling 16 people. The sample selection technique in this study is purposive sampling. The instruments in this research are running speed test using a 50 meters running speed test, leg muscle power using the standing broad jump test, while the long jump ability is taken using the long jump test. Data analysis and research hypothesis testing using product moment correlation analysis techniques and multiple correlations with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .*

*The results of this study show: (1) there is a relationship between running speed and long jump ability of the value of  $r_{count}$  (0.519), then  $r_{xy1} > r_{table}$  ( $0.519 > 0.497$ ), then  $H_0$  is rejected,  $H_a$  is accepted; (2) There is a relationship between Power of Limb Muscle and Long Jump Ability of  $r_{count}$  (0.565) then  $r_{xy2} > r_{table}$  ( $0.565 > 0.497$ ), then  $H_0$  is rejected  $H_a$  is accepted; (3) There is a relationship between running speed and leg muscle power with long jump ability of  $r_{count}$  (0.627), then  $r_{xy12} > r_{table}$  ( $0.627 > 0.497$ ), then  $H_0$  is rejected.  $H_a$  is accepted.*

*The conclusion of the hypothesis from this study can be accepted at a significant level  $\alpha = 0.05$  in other words there is a relationship between running speed and leg muscle power and long jump ability for male students in class IX SMPN 1 Kecepatan Hulu.*

**Keywords:** *Running Speed, Limb Muscle Power, Long Jump*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah yang Maha Kuasa atas segala Rahmat dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga mampu menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IX SMPN 1 Kepenuhan Hulu”. Penulisan Skripsi 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 Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan fasilitas, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang ikut serta dalam membantu fasilitas, bantuan, dan bimbingan sampai terselesaikannya Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO dan juga Pembimbing II dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ka. Prodi sekaligus Pembimbing II, yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, semangat, dan memotivasi dalam Skripsi ini.



2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Penguji I dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi 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 Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
6. Bapak Mistan, S. Ag selaku kepala sekolah SMPN 1 Kepenuhan Hulu.
7. Bapak T. Dendi, S.Pd selaku Guru Olahraga di SMPN 1 Kepenuhan Hulu yang telah mau diajak bekerja dengan peneliti selama pelaksanaan penelitian ini berjalan.
8. Siswa kelas IX di SMPN 1 Kepenuhan Hulu, yang telah bersedia menjadi sampel untuk membantu menyelesaikan Skripsi ini.
9. Terimakasih buat istri tercinta dan anak-anak saya yang telah memberikan dukungan yang tulus dan ikhlas selama penyusunan Skripsi, sehingga peneliti dapat menyelesaikannya dengan baik.
10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesaikannya Skripsi ini.

Akhir kata, semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal baik serta mendapat balasan yang sepadan dari Allah SWT. Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<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 .....	6
1.3. Batasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	8
1.6. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kajian Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Lompat Jauh .....	9
2.1.2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	15
2.1.3. Hakikat Kecepatan Lari .....	18
2.2. Penelitian yang Relevan .....	20
2.3. Kerangka Konseptual .....	22
2.4. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian .....	24
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
3.3. Populasi dan Sampel .....	25
3.4. Defenisi Operasional.....	26
3.5. Instrumen Penelitian .....	26
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.7. Teknik Analisis Data.....	31

**BAB IV. HASIL PENELITIAN**

4.1. Deskripsi Data .....	33
4.1.1. Data Kecepatan Lari .....	33
4.1.2. Daya <i>Power</i> Otot Tungkai .....	35
4.1.3. Data Lompat Jauh .....	36
4.2. Penyajian Persyaratan Analisis.....	37
4.3. Pengujian Hipotesis .....	38
4.4. Pembahasan .....	40

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	45
5.2. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	50
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 4.1. Tabel Distribusi Hasil Frekuensi Kecepatan Lari .....	34
Tabel 4.2. Tabel Distribusi Hasil Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai .....	35
Tabel 4.3. Tabel Distribusi Hasil Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh .....	36
Tabel 4.4. Uji Normalitas Kecepatan Lari dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh .....	38
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh .....	39
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh .....	39
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Lompat Jauh .....	11
Gambar 2.2. Berbagai Sikap di Udara dalam Lompat Jauh.....	13
Gambar 3.1. Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel $X_1$ $X_2$ dan $Y$ .....	24
Gambar 3.2. Tes Lari 50 Meter .....	28
Gambar 3.3. <i>Standing Broad Jump</i> .....	29
Gambar 3.4. Tes Lompat Jauh .....	30
Gambar 4.1. Histogram Kecepatan Lari .....	34
Gambar 4.2. Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai .....	36
Gambar 4.3. Histogram Kemampuan Lompat Jauh .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kecepatan Lari .....	50
2. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Power Otot Tungkai .....	51
3. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kemampuan Lompat Jauh .....	52
4. Rumus Cara Mencari Data T-score .....	53
5. Tabel Uji Normalitas Data Kecepatan Lari .....	54
6. Tabel Uji Normalitas Data Power Otot Tungkai .....	55
7. Tabel Uji Normalitas Data Kemampuan Lompat Jauh .....	56
8. Tabel Uji Hipotesis Kecepatan Lari (X1) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y) .....	57
9. Tabel Uji Hipotesis Explosive Power (X2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y) .....	59
10. Tabel Uji Hipotesis Kecepatan Lari (X1) dan Power Otot Tungkai (X2) dengan Kemampuan Lompat Jauh .....	61
11. Data Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari .....	63
12. Data Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai .....	64
13. Data Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh .....	65
14. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	66
15. Daftar Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefours .....	67
16. Tabel Harga Kritik dari Product-Moment.....	68
17. Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	69
18. Nilai-nilai untuk Distribusi F .....	70
19. Dokumentasi Penelitian .....	72
20. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data.....	74