

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS XII  
SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pasir Pengaraian*

**Oleh :**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**  
**NIM : 1634047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA KELAS XII  
SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**  
NIM. 1634047

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada Hari Senin, 20 Mei 2019

**Disetujui**

Pembimbing I

**Zulbahri, M.Pd**  
NIDN. 1008069001

Pembimbing II

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

**Diketahui**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan



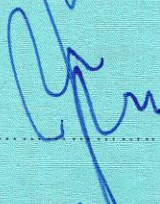

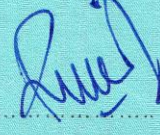
  
**Eripuddin, S.Hum, M.Pd**  
NIDN. 1001068505  

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

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

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Akhirun Hamdani Zulfasri ini telah dipertahankan di depan Dosen Penguji pada hari Senin 20 Mei 2019

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

**PERNYATAAN ORISINILITAS**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS XII SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**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, 20 Mei 2019



Akhirun Hamdani  
NIM. 2016 / 1634047

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS XII  
SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pasir Pengaraian*

**Oleh :**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**  
**NIM : 1634047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2019**

**PERNYATAAN ORISINILITAS**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS XII SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**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, 20 Mei 2019



Akhirun Hamdani  
NIM. 2016 / 1634047

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS XII  
SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pasir Pengaraian*

**Oleh :**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**  
**NIM : 1634047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA KELAS XII  
SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**  
NIM. 1634047

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada Hari Senin, 20 Mei 2019

**Disetujui**

Pembimbing I

**Zulbahri, M.Pd**  
NIDN. 1008069001

Pembimbing II

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

**Diketahui**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

**Eripuddin, S.Hum, M.Pd**  
NIDN. 1001068505


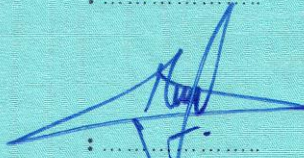
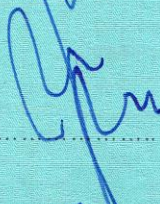

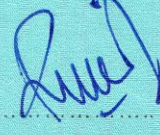
Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

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



### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Akhirun Hamdani Zulfasri ini telah dipertahankan di depan Dosen Penguji pada hari Senin 20 Mei 2019

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

**PERNYATAAN ORISINILITAS**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS XII SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**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, 20 Mei 2019



Akhirun Hamdani  
NIM. 2016 / 1634047

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS XII SMA NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**

*Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokan Hulu  
2019*

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Teknik analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*. Untuk melihat kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil lompat jauh dengan melihat koefisien determinansi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru sebesar 30.36% dengan nilai  $r_{hitung} r_{xy1} 0.551 > r_{tabel} 0.444$ ). Terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru sebesar 27.56% dengan nilai  $r_{hitung} r_{xy1} 0.525 > r_{tabel} 0.444$ . Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru sebesar 41.22% dengan nilai  $r_{hitung} r_{xy1} 0.642 > r_{tabel} 0.444$ .

**Kata kunci:** Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

**CONTRIBUTIONS OF LEG MUSCLE STRENGTH AND BALANCE WITH  
SQUAT STYLE LONG JUMP RESULTS IN CLASS XII STUDENTS OF SMA  
NEGERI 11 KOTA PEKANBARU**

**AKHIRUN HAMDANI ZULDASRI**

*Program Study Sports and Health Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir Regency  
2019*

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle strength and balance with the results of the long jump in class XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru. This type of research is correlation research. The population in this study were students of class XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru, amounting to 20 people. The sampling technique used is total sampling.*

*The data analysis technique used is the product moment correlation test. To see leg muscle strength and balance with the results of the long jump by looking at the determinant coefficient.*

*Based on the results of the research that has been done it can be concluded that: There is a significant contribution between leg muscle strength to the results of the long jump in class XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru 11.36% with  $r_{count} 0.551 > r_{table} 0.444$ ). There is a significant contribution between the balance of the results of the long jump in students of class XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru at 27.56% with a value calculated  $r_{count} 0.525 > r_{table} 0.444$ . There is a significant contribution between leg muscle strength and the balance of the results of the long jump in class XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru 41.22% with  $r_{count} 0.642 > r_{table} 0.444$ .*

**Keywords:** *Leg Muscle Strength, Balance, Squat Style Long Jump Results*

## **MOTTO**

- Maka, sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

- Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.  
(Q.S. Al-Baqarah : 45)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta, yang selalu memberikan dukungan moral, material, dan spritual.
2. Kakak dan adik-adikku yang selalu memberi semangat.
3. Keluarga besar Zuldari yang selalu memberi dukungan dan motivasi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru. Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Program Studi pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang Peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang Peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini Peneliti ingin berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membimbing Peneliti diantaranya:

1. Kedua orang tua, Ayahanda yang tercinta Zuldasri, S. Sos dan Ibunda Yuslinar, A. Ma yang selalu mendo'akan Peneliti agar sukses dunia dan akhirat.
2. Bapak Zulbahri, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merangkap sebagai pembimbing 1 dan Bapak Muarif Arhas Putra M.Pd Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan saran dalam penyelesaian Penelitian ini.
3. Dosen Penguji 1. Ibu Lolia Manulizal, M.Pd 2. Bapak Masdi Janiarli, SST, M.Kes 3. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or yang telah memberikan masukan kritik dan saran sehingga Peneliti bisa menyempurnakan dan menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak Eripuddin, S.Hum., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bapak dan Ibu Dosen tenaga pengajar di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
7. Bapak Suprpto, M.Pd selaku Kepala sekolah SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dan membantu Peneliti dalam proses pengambilan data Skripsi ini.
8. Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
9. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan motivasi bagi Peneliti.

Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Aamiin ya Rabbal Alamiin.

Pasir Pengaraian, Mei 2019

Penulis,



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Perumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Lompat Jauh .....	10
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	22
2.3 Hakikat Keseimbangan .....	27
2.4 Kerangka Konseptual .....	28
2.5 Penelitian Relevan .....	30
2.6 Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	32
3.2 Variabel dan Data Penelitian .....	33

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
3.4 Populasi dan Sampel .....	34
3.5 Definisi Operasional.....	35
3.6 Pengembangan Instrumen .....	36
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.8 Teknik Analisa Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	45
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis .....	50
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	50
4.4 Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1. Norma Tes Otot Tungkai .....	40
3.2. Norma Penilaian Tes Keseimbangan Statis .....	41
3.3. Norma Penilaian Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	42
4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	46
4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	47
4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	49
4.4. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Hasil Lompat Jauh.....	50
4.5. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Jauh.....	51
4.6. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Keseimbangan Dengan Hasil Jauh Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	52
4.7. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1. Tahap Awal Lompat Jauh .....	11
2.2. Tahap Tolakan Lompat Jauh.....	12
2.3. Tahap Melayang Lompat Jauh gaya jongkok .....	13
2.4. Tahap Mendarat Lompat Jauh .....	14
2.5. Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
2.6. Tahap Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
2.7. Tahap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	17
2.8. Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	18
2.9. Lapangan Lompat Jauh .....	22
2.10.Otot Tungkai Atas.....	25
2.11.Otot Tungkai Bawah.....	27
2.12.Keseimbangan.....	28
3.1. Desain Penelitian .....	32
3.2. <i>Standing Broad Jump</i> .....	39
3.3. Keseimbangan.....	40
3.4. Tes Lompat Jauh.....	42
4.1. Histogram Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	46
4.2. Histogram Data Hasil Tes Keseimbangan Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	48
4.3. Histogram Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	60
2. Tabel Data Hasil Tes Keseimbangan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	61
3. Tabel Data Hasil Tes Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	62
4. Uji Liliefors $X_1$ (Kekuatan Otot Tungkai) Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	63
5. Uji Liliefors $X_2$ (Keseimbangan) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	64
6. Uji Liliefors Y (Lompat Jauh) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	65
7. Menghitung Nilai Korelasi $X_1$ (Kekuatan Otot Tungkai) ke Y (Lompat Jauh) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	66
8. Menghitung Nilai Korelasi $X_2$ (Keseimbangan) ke Y (Lompat Jauh) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	68
9. Menghitung Nilai Korelasi $X_1$ (Kekuatan Otot Tungkai) Ke $X_2$ (Keseimbangan) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	70
10. Menghitung Nilai Korelasi Berganda dari $X_1$ (Kekuatan Otot Tungkai) Ke $X_2$ (Keseimbangan) Terhadap Y (Hasil Lompat Juah) Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru .....	72
11. Uji Fhitung .....	73
12. R tabel .....	75
13. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors .....	76
14. F Tabel.....	77

15. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	78
16. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keseimbangan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	79
17. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keseimbangan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 11 Kota Pekanbaru.....	80
18. Dokumentasi Penelitian.....	81