

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER OTOT*  
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA EKSTRAKURIKULER  
ATLETIK SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN  
TAHUN 2022**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2022**

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER OTOT*  
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA EKSTRAKURIKULER  
ATLETIK SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2022**

## **SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Pembimbing II,



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197903172008121005

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir oleh Made Yudi Indra Permana ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 25 Mei 2022

Dewan penguji,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP.197105202001121002

(Ketua)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197903172008212005

(Anggota)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis  
NIP. 197812142001122001

(Anggota)



Dr. I Wayan Muljarta, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198407162008121001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 25 Mei 2022

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19680517 200112 1 001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19710520 200112 1002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19680408 199703 1 002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Ekstrakurikuler Atletik Smp Negeri 2 Kubutambahan Tahun 2021” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan kaidah dan etika yang berlaku. Atas pernyataan saya ini, saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 25 Mei 2022.

Yang membuat pernyataan



(Made Yuwi Ingri Utanana

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa skripsi ini dengan tepat waktu.

Kepada Orang Tua tercinta I Ketut Mantra dan Nyoman Budi Nariati yang telah memberikan doa, motivasi, nasehat, dan kasih sayang tanpa mengenal waktu demi kesuksesan dan kebahagiaan saya, yang tidak akan pernah bisa tergantikan.

Kepada Komang Sri Pratiwi yang tiada hentinya memberikan semangat, motivasi dan dengan setia menemani saya dalam proses penggerjaan skripsi ini.

Kepada Teman dan Sahabat saya yang telah melewati banyak rintangan dan yang dengan setia mendengarkan keluh kesah serta selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Keluarga Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (HMJKO) yang telah dengan setia menemani dan selalu memberikan motivasi selama penyelesaian skripsi ini serta dengan sabar. Terimakasi atas dukungannya dan pengalamannya sehingga saya bisa berada pada titik ini.

**-Terimakasih-**

# MOTTO

**PERCAYA DAN YAKIN AKAN  
TUJUANMU**



(MADE YUDI INDRA PERMANA, 2022)

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyusun skripsi penelitian dengan judul “Hubungan antara kecepatan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penyusunan skripsi penelitian ini banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

- 1 Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
- 2 I Ketut Budaya Astra, S.Pd, M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
- 3 Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or., Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
- 4 Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or., Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan proposal penelitian ini.
- 5 Dosen di lingkungan Prodi PKO dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada penulis.
- 6 Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
- 7 Semua Pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian proposal penelitian ini.

Singaraja, 25 Mei 2022



Made Yudi Indra Permana  
Nim: 1616041019

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PRAKATA</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 <u>Latar Belakang</u> .....	1
1.2 <u>Identifikasi Masalah</u> .....	4
1.3 <u>Pembatasan Masalah</u> .....	4
1.4 <u>Rumusan Masalah</u> .....	4
1.5 <u>Tujuan Penelitian</u> .....	5
1.6 <u>Manfaat Penelitian</u> .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	7
2.1 <u>Atletik</u> .....	7
2.2 <u>Lompat Jauh</u> .....	8
2.3 <u>Teknik Dalam Lompat Jauh</u> .....	8
2.4 <u>Hal-hal Yang Harus Dihindari Dan Diutamakan Dalam Lompat Jauh</u> .....	12
2.5 <u>Komponen Biomotorik Dalam Lompat Jauh</u> .....	13
2.6 <u>Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan</u> .....	15
2.7 <u>Kerangka Berfikir</u> .....	17
2.8 <u>Hipotesis Penelitian</u> .....	17
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	19
3.1 <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u> .....	19

<u>3.2 Metode Penelitian</u> .....	19
<u>3.3 Rancangan Penelitian</u> .....	19
<u>3.4 Variabel Penelitian</u> .....	20
<u>3.5 Subjek Penelitian</u> .....	20
<u>3.6 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data</u> .....	20
3.7 Metode Dan Teknik Analisis Data.....	22
<b><u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u></b> .....	24
<u>4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian</u> .....	24
<u>4.1.1 Deskripsi Data Hasil Kecepatan (X1)</u> .....	25
<u>4.1.2 Deskriptif Data Power Otot Tungkai</u> .....	26
<u>4.1.3 Deskripsi Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)</u> .....	26
<u>4.2 Pengujian Asumsi</u> .....	27
<u>4.2.1 Uji Normalitas Data</u> .....	27
<u>4.2.2 Uji Linieritas Data</u> .....	28
<u>4.2.3 Uji Koefisien Diterminasi (KD)</u> .....	28
<u>4.3 Pengujian Hipotesis</u> .....	29
<u>4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama</u> .....	29
<u>4.3.2 Pengujian Hipotesis kedua</u> .....	31
<u>4.3.3 Penguji Hipotesis ketiga</u> .....	32
<u>4.4 Pembahasan Hasil Penelitian</u> .....	33
<u>4.4.1 Kontribusi Kecepatan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok</u> .....	33
<u>4.4.2 Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok</u> .....	34
<u>4.4.3 Kontribusi Kecepatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok</u> .....	35
<u>4.5 Implikasi Penelitian</u> .....	36

<b>BAB V PENUTUP</b>	38
<u>5.1 Rangkuman</u>	38
<u>5.2 Simpulan</u>	38
<u>5.3 Saran</u>	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	40
<b>LAMPIRAN</b>	42
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	43



## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 2.1. Fase Awalan Dalam Lompatan Jauh.....	9
Gambar 2.2. Fase Bertolak Dalam Lompat Jauh.....	10
Gambar 2.3. Fase Jongkok.....	11
Gambar 2.4. Fase Pendaratan Dalam Lompat Jauh.....	12
Gambar 2.5. Anatomi Otot Tungkai.....	15
Gambar 3.5. Korelasi Hubungan Antara X <sub>1</sub> ,X <sub>2</sub> Dengan Y.....	20



## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Kecepatan .....	25
Tabel 4.2 Hasil Analisis <i>Power</i> Otot Tungkai .....	26
Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Lompat Jauh Gaya jongkok.....	26
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	27
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	28
Tabel 4.6 Interpretasi Nilai r Tabel .....	29
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Kecepatan ( $X_1$ ) Dan Kemampuan Lompat Jauh (Y) .....	30
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ) Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).....	31
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Kecepatan ( $X_1$ ), <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ) Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) .....	32



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i> .....	43
Lampiran 2. Lembar Izin Observasi.....	45
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian.....	46
Lampiran 4. Data Yang Diolah.....	48
Lampiran 5. Hasil SPSS. ....	49
Lampiran 6. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian.....	53
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	54

