

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, *POWER* OTOT
TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET
PASI KABUPATEN KLUNGKUNG**



**OLEH
NI PUTU DEWI LARASWATI
NIM 1316041007**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, *POWER* OTOT
TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET
PASI KABUPATEN KLUNGKUNG**

SKRIPSI



**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2020**

SKRIPSI

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

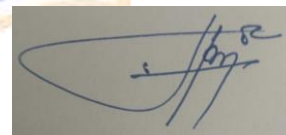


Pembing I



I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or.
NIP. 196804081997031002

Pembimbing II



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kecepatan, Power Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung” beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 juni 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Putu Dewi Laraswati
NIM. 1316041007

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Kecepatan, Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung**” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, dan juga selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Suratmin, SPd., M.Or., Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan juga selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dalam rangka peningkatan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



Singaraja 10 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori	9

2.1.1	Pengertian Atletik	9
2.1.2	Pengertian Lompat Jauh	10
2.1.3	Jenis – Jenis Gaya dalam Lompat Jauh.....	11
2.1.4	Teknik dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok	13
2.1.5	Hal-Hal yang Harus Diutamakan dan Dihindari dalam Lompat Jauh.....	17
2.1.6	Komponen Biomotorik dalam Lompat Jauh	17
2.1.7	Pelatihan	20
2.1.8	Tujuan Pelatihan	21
2.1.9	Bentuk-bentuk Latihan dalam Lompat Jauh.....	22
2.1.10	Prinsip-prinsip Pelatihan	24
2.1.11	Sistem Energi.....	27
2.1.12	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
BAB III	METODOLOGI	31
3.1	Metode Penelitian.....	31
3.1.1	Rancangan Penelitian	31
3.1.2	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.1.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.1.4	Populasi dan Sampel	36
3.1.5	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
3.1.6	Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Deskripsi Data.....	43
4.1.1 Analisis Deskriptif Data Kecepatan	43
4.1.2 Analisis Deskriptif Data Power Otot Tungkai.....	44
4.1.3 Analisis Deskriptif Data Kelentukan	44
4.1.4 Analisis Deskriptif Data Lompat Jauh Gaya Jongkok	45
4.2 Pengujian Asumsi.....	46
4.2.1 Uji Normalitas Data	46
4.2.2 Uji Homogenitas Data.....	47
4.3 Analisis Korelasi	48
4.3.1 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Kecepatan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	48
4.3.2 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	49
4.3.3 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Kelentukan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	50
4.4 Pembahasan.....	51
4.4.1 Hubungan Antara Kecepatan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	51
4.4.2 Hubungan Antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	51
4.4.3 Hubungan Antara Kelentukan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	52
4.5 Impikasi	53

BAB V PENUTUP	55
5.1 Rangkuman	55
5.2 Simpulan	56
5.3 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lompat Jauh Gaya jongkok.....	11
Gambar 2.2 Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara.....	12
Gambar 2.3 Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	12
Gambar 2.4 Fase Awalan dalam Lompat Jauh.....	13
Gambar 2.5 Fase Bertolak dalam Lompat Jauh.....	14
Gambar 2.6 Teknik Duduk Luncur.....	15
Gambar 2.7 Teknik Menggantung.....	15
Gambar 2.8 Teknik Berjalan di Udara.....	16
Gambar 2.9 Fase Pendaratan dalam Lompat Jauh.....	16
Gambar 3.1 Konstelasi Hubungan antara X_1 , X_2 , X_3 dan Y	32



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	35
Tabel 3.2 Nilai r Product Moment	41
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Kecepatan	43
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Data Power Otot Tungkai	44
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Data Kelentukan.....	44
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Data Lompat Jauh Gaya Jongkok	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	46
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Varians	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Kecepatan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Kelentukan dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	50

