

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT
JANGKIT MAHASISWA PUTRA KELAS 3A PENJASKESREK
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Universitas Islam Riau*



RIO ARIYANTO
126611317

PEBIMBING UTAMA

PEBIMBING PEDAMPING

Drs. ZULRAFLI, M.Pd
NPK : 890102132
NIDN : 1026116301

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd
NPK : 110802413
NIDN : 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rio Ariyanto
NPM : 126611317
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Sastra Satu (S1)
Judul Skripsi : Kontibusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Hasil
Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek
Universitas Islam Riau

Tim Pembimbing

~~PEBIMBING UTAMA~~

~~PEBIMBING PEMBIMBING~~

Drs. ZULRAFLI, M.Pd

NPK : 890102132

NIDN : 1026116301

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd

NPK : 110802413

NIDN : 1020108201

Mengetahui

Ketua Pogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020046109

Skripsi Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP.19701007 1998032002

NIDN. 0007107005



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rio Ariyanto
NPM : 126611317
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Sastra Satu (S1)
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

PEBIMBING UTAMA

Drs. ZULRAFLI, M.Pd

NPK : 890102132

NIDN : 1026116301

PEBIMBING PEDAMPING

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd

NPK : 110802413

NIDN : 1020108201

Mengetahui

Ketua Pogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa ini:

Nama : Rio Ariyanto
NPM : 126611317
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Sastra Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul

“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

PEBIMBING UTAMA

PEBIMBING PEDAMPING

Drs. ZULRAFLI, M.Pd

NPK : 890102132

NIDN : 1026116301

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd

NPK : 110802413

NIDN : 1020108201

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Rio Ariyanto
 NPM : 126611317
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jenjang Studi : Sastra Satu (S1)
 Pembimbing Studi : Drs. Zulrafla, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* otot tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
17-04-2016	ACC Judul	
20-05-2016	Perbaiki teori, tambah teori, perbaiki sistematika penulisan, tambah referensi	
02-06-2016	ACC proposal	
29-06-2018	Ujian seminar proposal	
19-11-2018	Perbaiki latar Belakang, tambah teori, cek analisis data, cek sistematika penulisan	
20-11-2018	Cek analisis data	
29-12-2018	Perbaiki indentifikasi masalah, perbaiki analisis data	
09-01-2019	Perbaiki indentifikasi masalah	
16-01-2019	ACC Skripsi	

Pekanbaru, Januari 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik



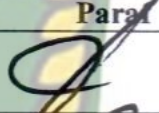
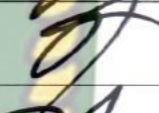
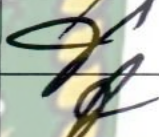
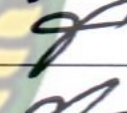
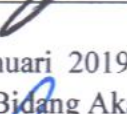
Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si

19701007199803 2 002

NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Rio Ariyanto
 NPM : 126611317
 Pogram Stdi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jenjang Studi : Sastra Satu (S1)
 Pebimbing Studi : Kamarudin, S. Pd, M. Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* otot tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
27-06-2016	Perbaiki sistematika penulisan	
30-06-2016	Perbaiki margin, cover, penulisan dalam bahasa asing di miringkan	
04-06-2016	ACC Proposal	
29-06-2018	Ujian seminar proposal	
20-12-2018	Perbaiki rata pada pengetikan, tambah teori, perbaiki EYD	
24-12-2018	Perbaiki data, perbaiki penulisan nomor	
07-01-2019	Perbaiki sistimatika penulisan, tambah teori atau jurnal	
19-01-2019	ACC Skripsi	



Pekanbaru, Januari 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Siti Amnah S., S.Pd., M.Si
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rio Ariyanto
NPM : 126611317
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Sastra Satu (S1)
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Januari 2019


:lis

Rio Ariyanto
126611317

PROSEDUR DAN TAHAPAN PENGAJUAN PROPOSAL PENELITIAN
UNTUK PENULISAN SKRIPSI
DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

=====

N a m a : RIO ARIYANTO

N P M : 126011317

Jurusan : Glagraha

Program Studi : Pengas kesrek

Judul Proposal : "pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap"
hasil lompatjangkit siswa kelas X
SMA PGRI PEKANBARU

Pendaftaran Judul pada Sekretaris Jurusan	Menentukan Pembimbing I dan Pembimbing II oleh Ketua Prodi	Catatan Pembimbing I
1	2	3
telah terdaftar No : 1343/661/04/2016 19 04 2016	1. Dns. ZULRAFLI, Mpdh 2. KAMARUDDIN, Spd. Mpdh ACC 23-7-2018	dan jwbah AK terima kasih 8.12.18
Catatan Pembimbing II	Persetujuan Seminar oleh Ketua Jurusan	Catatan / Sekretaris
4	5	6
ACC 22/7/2018	ACC 4/6/2018	

Pekanbaru,

Persetujuan oleh Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi. 11110100600810

NIDN.0004125903

PERBAIKAN UJIAN UJIAN PROPOSAL

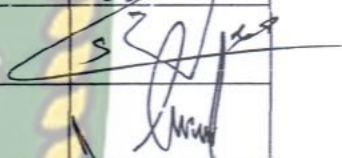
Nama : RIO ARIYANTO

NPM : 126611317

Judul Proposal : **KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKA TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT MAHASISWA LOKAL 3A UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Pembimbing Utama : Drs. Zulraflī, M.Pd

Pembimbing Kedua : Kamarudin, S.Pd, M.Pd

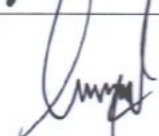
No	Nama Dosen	Perbaikan	Paraf
1	Drs. Zulraflī, M.Pd (Pembimbing Utama)	Sesuai dengan saran dosen penguji	
2	Kamarudin, S.Pd, M.Pd (Pembimbing Kedua)	Sesuai dengan saran dosen penguji	
3	Drs. Daharis, M.Pd (Penguji)	Ganti judul proposal!	
4	Merlina Sari, M.Pd (Penguji)	Sesuai dengan saran dosen penguji lainnya	
5	Drs. Muspita, M.Pd (Penguji)	Ganti tempat penelitian	

BUKTI PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Rio Ariyanto

NPM : 126611317

Judul : **Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau**

No	Nama Dosen	Perbaikan Skripsi	Tanda Tangan
1	Drs. Zulraflī, M. Pd Pebimbing Utama	- Disesuaikan dengan dosen Pengarah	
2	Kamarudin, S.Pd., M.Pd Pebimbing Pendamping	- Disesuaikan dengan dosen Pengarah	
3	Drs. Daharis. M.Pd Dosen Pengarah	Referensi untuk tes lompat jangkit yang di modifikasi	
4	Drs. Muspita, M.Pd	- Perbaiki penulisan abstrak	
5	Marlina Sari, M. Pd Dosen Pengarah	- Disesuaikan Dengan dosen pengarah	

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN REKREASI
 Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa	: Rio Ariyanto
NIM	: 12 661 1317
Hari Tanggal Seminar	: Jumat/ 29 Juni 2018
Pembimbing Utama	: Drs. Zulraflia, M.Pd
Pembimbing Pendamping	: Kamarudin, S.Pd., M.Pd
Judul Proposal Penelitian	
Pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat siswa kelas X SMA PGRI Pekanbaru	
REKOMENDASI HASIL SEMINAR	
1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru
KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT MAHASISWA LOKAL 3 A UNIVERSITAS ISLAM RIAU	
2. Identifikasi Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian (jika ada)	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	: Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

Tim Desain Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan
1. Drs. Zulraflia, M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.
2. Kamarudin, S.Pd., M.Pd	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	2.
3. Drs. Daharis, M.Pd	Anggota	3.
4. Merlina Sari, M.Pd	Anggota	4.
5. Drs. Muspita, M.Pd	Anggota	5.

Pekanbaru, 2018

Ketua Program Studi

Drs. Daharis, S.Pd., M.Pd
 NPK. 89 0102 132196112311986021002
 NIDN. 0020046109
 Pembina/IVb/Lektor Kepala
 Sertifikat Pendidik : 101345502295

Mengetahui,
 Wakil Dekan/Bidang Akademik
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd
 NIDN. 007010071998 032002
 Penata I/IIIc/Lektor
 NIDN.0007107005
 Sertifikat Pendidik : 13110100601134

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

NOMOR : 1678 /FKIP-UIR/Kpts/2018

**TENTANG: PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II PENULISAN SKRIPSI MAHASISWA FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Menimbang :

1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan Pembimbing II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut
2. Bahwa Saudara-saudara yang tersebut namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional;
 - a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi
 - b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi
 - c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
 - d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi di Perguruan Tinggi
 - e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Daerah Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

1. Menunjuk nama-nama tersebut di bawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No	Nama	Pangkat dan Golongan	Pembimbing
1	Drs. Zulraflil, M.Pd	Pemb. Tk. I/Lekt. Kep./IV-b	Pembimbing Utama
2	Kamarudin, S. Pd., M. Pd	Asisten Ahli / Penata III-b	Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	: Rio Ariyanto
N I M	: 12 661 1317
Program Studi	: Penjaskesrek
Judul Skripsi	: Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Lokal 3A Universitas Islam Riau

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman pada ketentuan yang berlaku
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan kembali.

Kutipan: Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Pada Tanggal : 04 Oktober 2018
Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi. 11110100600810

NIDN.0004125903

Tembusan : Disampaikan Kepada Yth:

1. Rektor Universitas Islam Riau di Pekanbaru
2. Kepala Biro Keuangan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
3. Ketua Program Studi Pendidikan Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Pertinggal



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 04 Oktober 2018

Nomor : 1678 /E-UIR/27-Fkip/2018
Hal : Izin Riset

Kepada Yth Gubernur Riau
C/q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamu' alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : **Rio Ariyanto**
Nomor Pokok Mhs : 12 661 1317
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul, "**Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Lokal 3A Universitas Islam Riau**"

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan Rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan

Drs. Alzaber, M.Si

NIP : 19591204 198910 1001

Sertifikasi : 11110100600810

NIDN. 0004125903



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU UNIVERSITAS ISLAM RIAU

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الْبَرِّيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: info@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Nomor : 4542 /E-UIR/27-2018
Lamp. : -
Hal : IZIN PENELITIAN

Pekanbaru, 23 November 2018 M
15 Rabiul Awal 1440 H

Kepada : Yth. Sdr. RIO ARIYANTO.
MAHASISWA PRODI. PENJASKESREK.
FKIP – UNIVERSITAS ISLAM RIAU
Di
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat, teriring salam dan do'a semoga Saudara berada dalam keadaan sehat dan sukses selalu, aamiin.

Memperhatikan surat Saudara tanggal 31 Oktober 2018, tentang Permohonan Izin Penelitian di Universitas Islam Riau, maka bersama ini disampaikan pada prinsipnya dapat kami setuju dan izinkan, dengan ketentuan Saudara dapat mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam
Rektor,

Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., M.C.L.
NIP. 19631128 199403 1 001

Tembusan :
1. Sdr. Dekan FKIP UIR.
2. Pertinggal

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/14378
T E N T A N G



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 1678/E-UIR/27-Fkip/2018 Tanggal 4 Oktober 2018**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | RIO ARIYANTO |
| 2. NIM / KTP | : | 126611317 |
| 3. Program Studi | : | PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | JL.KETAPANG PASIR PUTIH |
| 6. Judul Penelitian | : | Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Lokal 3A Universitas Islam Riau |
| 7. Lokasi Penelitian | : | UNIVERSITAS ISLAM RIAU |

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 6 Oktober 2018



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor Universitas Islam Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal bulan tahun, Nomor : 56/Kpts/2017, maka pada hari Sabtu tanggal bulan tahun telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Rio Ariyanto
2. Nomor Pokok Mhs : 12 661 1317
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3 A penjaskesrek Universitas Islam Riau
5. Tanggal Ujian : 16-3-2019
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3,10
8. Prediket Kelulusan : Sangat memuaskan.
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua
(Drs. Zulraffi, M.Pd)

Sekretaris
(Kamarudin, S.Pd., M.Pd)

Dosen Penguji :

1. Drs. Zulraffi, M.Pd
2. Kamarudin, S.Pd., M.Pd
3. Drs. Daharis, M.Pd
4. Drs. Muspita, M.Pd
5. Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
- 6.

(
(
(
(
(
(



Pekanbaru,
Dekan

Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK. /9591204 1989 101001

NIDN : 0004125903

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Jl. kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Telp (0761) 72126 - 674884. Fax (0761) 674834 Pekanbaru - Riau. 28284

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : RIO ARIYANTO
 Tempat/Tgl.Lahir : PULAU BURUNG / 07 Januari 1994
 NPM : 126611317
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA <i>INDONESIAN LANGUAGE</i>	A	4	2	8
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI <i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO22062	ILMU ALAMIAH DASAR <i>BASIC NATURAL SCIENCE</i>	B	3	2	6
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM <i>ISLAMIC EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO12007	PENDIDIKAN PANCASILA <i>PANCASILA EDUCATION</i>	A	4	2	8
PO32064	TELAAH BUKU TEKS PENJAS SMTA <i>STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS TEXTBOOK</i>	A	4	3	12
PO32063	TELAAH KURIKULUM PENJAS SMTA <i>STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS CURICULUM</i>	C	2	3	6
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I <i>THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I</i>	A	4	2	8
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>	C	2	2	4
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I</i>	C	2	2	4
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I</i>	B	3	2	6
EK22069	AL ISLAM <i>AL ISLAM</i>	A	4	2	8
PO12006	BAHASA INGGRIS <i>ENGLISH LANGUAGE</i>	A	4	2	8
PO12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN <i>CITIZENSHIP</i>	A	4	2	8
PO12071	PENGANTAR PENDIDIKAN <i>TEACHING PLANNING</i>	A	4	3	12
PO42072	PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK <i>STUDENT DEVELOPMENT</i>	A	4	2	8
PO53170	TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI <i>INFORMATION AND COMMUNICATION TEHNOLOGY</i>	B	3	2	6
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>	B	3	2	6
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG <i>THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING</i>	B	3	2	6
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC</i>	A	4	2	8
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II	B	3	2	6

	<i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II</i>				
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II <i>THEORIES & PRAKTICE OF ATHLETIK II</i>	B	3	2	6
PEN6122203	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN <i>TEACHING AND LEARNING</i>	A	4	4	16
PK52073	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM <i>PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION</i>	A	4	2	8
PO32118	ILMU GIZI <i>NUTRITION SCIENCE</i>	C	2	2	4
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA <i>PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	B	3	3	9
PO42065	MANAJEMEN PENINGKATAN MUTU BERBASIS SEKOLAH <i>SCHOOL-BASED QUALITY IMPROVEMENT MANAGEMENT</i>	C	2	2	4
PO53176	MULTIMEDIA PEMBELAJARAN <i>MULTIMEDIA TECHING AND LEARNING</i>	B	3	2	6
PO53175	PERENCANAAN PENGAJARAN <i>TEACHING PLANNING</i>	A	4	2	8
PO42065	PROFESI KEPENDIDIKAN <i>EDUCATIONAL PROFESSION</i>	B	3	4	12
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I <i>THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I</i>	B	3	2	6
PO22174	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI <i>THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL</i>	C	2	2	4
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	B	3	2	6
PO32179	ANATOMI/ILMU URAI <i>ANATOMY</i>	C	2	2	4
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA <i>PHYSIOLOGY OF SPORT</i>	B	3	2	6
PO22115	ILMU KESEHATAN <i>HEALTH SCIENCE</i>	A	4	2	8
PK42066	INTERAKSI BELAJAR MENGAJAR <i>TEACHING AND LEARNING INTERACTION</i>	A	4	2	8
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA <i>EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA</i>	B	3	2	6
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II <i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>	B	3	2	6
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS <i>THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON</i>	B	3	2	6
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>	A	4	2	8
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA <i>TEST & MEASUREMENT IN SPORTS</i>	C	2	2	4
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA <i>BIOMECHANICS</i>	B	3	2	6
PO52135	MASSAGE <i>MASSAGE</i>	B	3	2	6
PO12186	PDDKN.KSHTN.SKLH./UKS <i>SCHOOL HEALTH EDUCATION ACTIVITIES</i>	B	3	2	6
PO42185	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA <i>INJURY PREVENTION AND MAINTENANCE</i>	B	3	2	6
PO63167	PENELITIAN PENGAJARAN PENJAS I <i>PENJAS TEACHING RESEARCH I</i>	B	3	2	6
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA <i>PSYCHOLOGY OF SPORT</i>	B	3	2	6
PO32181	SENAM IRAMA/AEROBIK <i>RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC</i>	A	4	2	8

PO62184	TEORI/PRAK.PANAHAN <i>THEORIES AND PRACTICE ARCHERY</i>	B	3	2	6
PO32182	TEORI/PRAK.TENIS LAPANGAN <i>THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS</i>	C	2	2	4
PO32183	TEORI/PRAK.TENIS MEJA <i>THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS</i>	C	2	2	4
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN <i>THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL</i>	B	3	2	6
PO62141	BELAJAR MOTORIK <i>MOTORIC LEARNING</i>	B+	3.33	2	6.66
PO53190	EVALUASI PNGJRN.PENJAS <i>EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P</i>	A	4	3	12
PBMI 33208	MIKRO TEACHING <i>MICROTEACHING</i>	A	4	2	8
PORN23234	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF <i>ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</i>	A	4	2	8
PBM6143207	PENEL.PNGJRN.PENJAS LANJUT <i>ADVANCED DANCE EDUCATION RESEARCH</i>	B	3	2	6
PO62189	PERKEMBANGAN MOTORIK <i>DEVELOPMENT MOTORIC</i>	B	3	2	6
PO62143	SARANA DAN PRASARANA <i>SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT</i>	B+	3.33	2	6.66
PBMI33205	STATISTIK OLAHRAGA <i>SPORT STATISTIC</i>	C-	1.67	2	3.34
PO62153	TEORI/PRAK.DAYUNG <i>THEORIES AND PRACTICE ROWING</i>	A-	3.67	2	7.34
PO52187	TEORI/PRAK.SOFTBALL <i>THEORIES AND PRACTICE SOFTBALL</i>	B	3	2	6
PO62192	ILMU MELATIH <i>COACHING SCIENCE</i>	A-	3.67	2	7.34
PO52193	OLRG.RKREASI PRMINAN RKYT <i>TRADITIONAL SPORT</i>	A	4	2	8
PBMN54110	PROGRAM PENGALAMAN LAPANGAN <i>EDUCATIONAL FIELD AND PRACTICE</i>	A	4	4	16
PO82195	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK <i>SEMINAR</i>	B	3	3	9
PO86016	SKRIPSI <i>UNDERGRADUATE THESIS</i>	B	3	6	18
		Jumlah		152	487.34
		IPK		3.21	



Pekanbaru, 29 Maret 2019
Kepala BAAK,

Akmar Efendi, S.Kom, M.Kom



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 064/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Rio Ariyanto
NPM	126611317
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A
Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarism 30% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.

Pekanbaru, 28 Maret 2019



Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109

ABSTRAK

Rio Ariyanto, 2019. Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Masalah dalam penelitian ini adalah unsur *Power* otot tungkai yang masih belum optimal, hal ini terlihat sangat kurang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dalam melakukan lompatan, dan saat melakukan lompatan masih banyak siswa yang melakukannya dengan ragu-ragu sehingga, serta ketika melakukan lompatan masih banyak yang melakukan tolakan dengan *power* yang masih lemah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Jenis penelitian ini adalah kolerasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebanyak 18 testi dan dengan sampel adalah mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebanyak 18 testi. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. berdasarkan hasil penelitian terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 64,881%. Dan dengan r hitung sebesar 0,801.

Kata Kunci : *Power* otot Tungkai, Lompat Jangkit

ABSTRACT

Rio Ariyanto, 2019. Thesis: Contribution of Power of Leg Muscles to Jumping Outcomes of Male Students of Class 3A of Nursing Science in Riau Islamic University.

The problem in this study is that the limb muscle power is still not optimal, this seems very lacking in the students in making a leap, and when making a leap there are still many students who do it with hesitation so that, as well as jumping, there are still many who do repulsion with power that is still weak. This study aims to find out how much the contribution of leg muscle power to the results of infectious jumps of grade 3A students in the Health Center of Islamic University of Riau. This type of research is correlation. The population in this study were students of grade 3A Penjaskesrek Islamic University of Riau as many as 18 testes and with a sample of 3A grade students Penjaskesrek Riau Islamic University as many as 18 tests. The data analysis technique used was the r test. based on the results of the study there is a contribution of leg muscle power to the results of infectious jump of male students of grade 3A penjaskesrek Riau Islamic University of 64.81%. And with r count of 0.801.

Keywords: Power of Leg Muscles, Outbreak Jump

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap hasil Lompat Jangkit lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini banyak terdapat kekurangan dalam penulisannya, maka untuk itu penulis dengan senang hati menerima kritikan dan saran serta sumbangan pemikiran guna perbaikan maupun penyempurnaan skripsi ini. Dalam penyusunan Skripsi ini banyak pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan yang berharga dalam penulisan proposal ini.
2. Bapak Kamaruddin, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan yang berharga dalam penulisan proposal.
3. Bapak Drs. Daharis M.Pd, Bapak Drs. Muspita, M.Pd, Ibu Merlina Sari, M.Pd, selaku dosen Penguji saya yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya untuk kebaikan skripsi ini
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian ini.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau khususnya di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.

6. Kedua orang tua penulis, Satimin (Ayah) dan Rohayati (Ibu) orang yang telah mengajarkan penulis banyak hal diatas dunia ini, serta seluruh keluarga besarku yang lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas semangat, dukungan moral dan material serta do'a yang selalu diberikan.
7. Mahasiswa FKIP Penjaskesrek angkatan 2012 yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih buat kalian semua atas pengalaman menjadi seorang mahasiswa yang sangat menyenangkan.
8. Kerabat serta sahabat yang turut andil dalam memberikan supor yang luar biasa bagi saya.

Pada akhirnya tiada kata yang lebih indah yang dapat diucapkan untuk mengungkapkan semua rasa syukur selain berdoa semoga apa yang diberikan dalam penyelesaian karya kecil ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Proposal ini mungkin belum sepenuhnya sempurna. oleh karena itu, kritik saran dan masukan menjadi sesuatu yang berarti dalam menyempurnakan proposal ini untuk menjadi lebih baik sehingga dapat menjadi referensi penulisan bagi peneliti selanjutnya. *Wassalamm...*

Pekanbaru, Januari 2019

Penulis,

Rio Aiyanto
NPM:126611317

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSRTAC.....	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA.....	vi
BERITA ACARA PEMBIMBING PEDAMPING.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Indetifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 9
A. Hakikat <i>Power</i>	9
1. Hakikat <i>Power</i>	9
2. Hakikat Lompat Jangkit.....	11
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis.....	19
 BAB III. METODE PE.NELITIAN.....	 20
A. Jenis Penelititan.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25
 BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	 26
A. Deskripsi data	26
B. Analisis Data	30
C. Pembahasan	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
Lampiran	35



Daftar Tabel

Tabel 1 : Distrubusi Frekuaensi Data Tes Power Otot Tungkai	27
Tabel 2 : Distrubusi Frekuensi Data Lompat Jangkit.....	29



Daftar Gambar

Gambar 1. Bak Pasir	17
Gambar 2. Modifikasi Lapangan Lompat Jangkit.....	18



Daftar Lampiran

Data Tes Standing Board Jump.....	35
Data Tes Lompat Jangkit	38
Hasil Konversi Perhitungan Antara Varibel X Dan Y	40
Kategori Power Otot Kaki Terhadap Hasil Lompat Jangkit.....	42
Distribusi Frekuensi Data Tes Power Otot Tungkai.....	43
Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Jangkit	45
Tabel Product Moment	46



Daftar Grafik

Grafik 1 : Historigram Standing Board Jump	28
Grafik 2 : Historigram Lompat Jungkit	30



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan sendiri memiliki banyak pengertian yang berbeda, akan tetapi maksud dan tujuannya tetap tertuju pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki *power* spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berperan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan saja, namun pendidikan juga berperan membentuk manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berbudi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bertanah air. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai bagian dari pendidikan memiliki peran yang sama dengan pendidikan itu sendiri.

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, *power*, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Istilah Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon*” yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *Athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar kata “*Pentathlon*” atau “*Decathlon*”. *Pentathlon* memiliki makna panca lomba, sedangkan *Decathlon* adalah dasa lomba dengan perlombaan ini terdiri dari sepuluh jenis lomba. Atletik merupakan salah satu contoh materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mengutamakan aspek motorik. Atletik sendiri mempunyai kedudukan sebagai “*Mother of Sport*”, dimana gerakan-gerakannya yang begitu kompleks sehingga hampir semua jenis olahraga mengadopsi gerakan dari Atletik.

Atletik sendiri memiliki beberapa nomor, diantaranya ada nomor lari, lempar, dan lompat. Salah satu nomor lompat dalam nomor olahraga. Lompat jangkit sendiri merupakan olahraga yang memerlukan ketepatan koordinasi

tubuh yang kompleks, *power*, dan keseimbangan. Berbeda dengan lompat jauh, lompat jangkit memiliki tiga jenis tolakan yang diantaranya adalah tolakan pada waktu berjingkat, tolakan pada waktu melangkah, dan tolakan pada waktu melompat. Secara garis besar lompat jangkit adalah suatu gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Melihat banyaknya koordinasi gerakan yang dilakukan dalam lompat jangkit, maka banyak faktor yang mempengaruhi guna menghasilkan gerakan yang benar dan hasil lompatan yang maksimal.

Power otot tungkai sangat penting untuk mendukung hasil lompatan. *power* adalah komponen kesegaran jasmani berupa hasil otot menahan suatu beban dalam jangka waktu tertentu. *power* ini sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas olahraga seperti lompat jangkit. Hasil lompat jangkit sangat ditentukan adanya *power* otot terutama otot kaki yang maksimal sehingga hasil lompatan akan lebih maksimal.

Apabila seorang memiliki *power* otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk melompat baik daripada mereka yang kurang memiliki *power* otot tungkai. *power* otot tungkai adalah hasil otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan lompatan.

Untuk dapat mengembangkan hasil lompatan, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan lompatan yang benar seperti *power*, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas *lompatan* dalam lompat jangkit.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka *power* memegang peranan yang sangat penting dalam lompat jangkit khususnya dalam melakukan *lompatan*. *power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai, karena dengan adanya *power* otot tungkai yang baik maka seorang pemain dapat melakukan *lompatan* dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan *lompatan* dalam lompat jangkit

Berdasarkan observasi terhadap mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau kelas 3A dalam kegiatan olahraga khususnya nomor lompat jangkit terdapat kendala-kendala yaitu masih kurang baik dalam melakukan lompat jangkit. Hal ini disebabkan karena kurangnya *power*, kordinasi, keseimbangan serta daya ledak otot tungkai yang dimiliki mahasiswa, unsur- unsur tersebut memiliki peranan yang sangat penting untuk melakukan suatu lompatan yang baik, seperti halnya unsur *power* yang dirasa sangat kurang dimiliki oleh mahasiswa tesebut dalam melakukan

lompatan, karena unsur *power* merupakan hasil otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan lompat, selain unsur *power* yang dirasa kurang terdapat juga berbagai unsur yang kurang seperti koordinasi, keseimbangan, dan lainya.

Setelah memahami teori dan melihat kejadian langsung di lapangan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang *power* otot tungkai dan lompat jangkit mahasiswa dengan judul : **“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan gejala-gejala yang ditemui di lapangan maka dapat di uraikan tentang masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya *power* otot tungkai saat melakukan tolakan dalam melakukan lompat jangkit.
2. Belum sempurnanya keseimbangan saat melakukan tolakan dalam melakukan lompat jangkit.
3. Kurangnya kecepatan awalan saat melakukan lompatan dalam lompat melakukan lompat jangkit.
4. Belum sempurnanya koordinasi gerakan yang baik ketika melakukan lompatan dalam lompat jangkit.

C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompatjangkit. Namun tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompatjangkit akan diteliti, karena keterbatasan biaya, waktu, dan kemampuan peneliti sehingga perlu adanya pembatasan dalam penelitian ini. Adapun komponen yang jadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompatjangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah peneliti kemukakan di atas dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompatjangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penulis mempunyai tujuan dalam penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui kontribusi dan seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat Jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah :

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru :

- Memudahkan seorang guru mengidentifikasi hasil dasar siswa melakukan lompat jangkit.
- Mengidentifikasi apakah *power* otot tungkai merupakan faktor penentu hasil belajar mahasiswa penjaskesrek kelas 3A pada lompat jangkit.
- Sebagai evaluasi untuk proses pembelajaran berikutnya.

2. Bagi Mahasiswa :

Mengetahui faktor yang mempengaruhi untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Setelah mengetahui solusi yang tepat, prestasi belajar akan dicapai.

3. Bagi Peneliti

- Mengetahui besarnya kontribusi *power* otot tungkai dengan hasil belajar lompat jangkit siswa.
- Dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power*

a. Pengertian *Power*

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak serta aktifitas manusia. Menurut pendapat Ismaryati (2008:59) *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal waktu secepat-cepatnya.

Sedangkan menurut pendapat Arsil (2000:80) Daya ledak (*Power*) merupakan “komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak sangat ditentukan oleh kemampuan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. gerakan daya ledak berupa asiklik dan siklik dan daya ledak dilihat dari macamnya daya ledak absolut dan relative.

Sementara menurut pendapat Harsono (2001:24) *Power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan, *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat . kalau dua orang induvidu masing masing dapat mengangkat beban beratnya 50 kg akan tetapi yang seorang dapat mengangkat lebih cepat daripada yang lain, maka orang itu dikatakan

mempunyai power yang lebih baik dari pada orang yang mengangkat nya lebih lambat.

Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *Power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sesingkat singkatnya untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Power (Daya Ledak) Otot Tungkai

Ada beberapa factor mempengaruhi *Power* yaitu:

1. Kekuatan

Menurut Harsono (2001:24) orang yang mengangkat suatu beban yang beratnya 50 kg adalah orang yang mempunyai kekuatan 2 kali lebih besar dari pada orang yang hanya mengangkat 25 kg.

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan, oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, menurut Herre dalam Asril (2000:74) mengemukakan bahwa membagi kekuatan menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Kekuatan maksimal.
- b. Kekuatan daya ledak.
- c. Kekuatan daya tahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi *Power* otot tungkai adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Faktor yang mempengaruhi kekuatan

otot sebagai unsure daya ledak adlah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme energy, sudut sendi dan aspek psikologis.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerak tubuh dalam keadaan atau waktu sesingkat singkatnya . Menurut Astrand dalam Asril (2000:75) menyatakan bahwa “faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Berdasar kan penjelasan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Power* adalah kekuatan dan kecepatan. Kekuatan sangat berpengaruh dalam kegiatan olahraga, apabila tidak memiliki kekuatan seseorang tidak dapat melakukan aktifitas dengan maksimal begitujuga jika dikaitkan dengan olahraga cabang lompat jangkit *Power* mempengaruhi hasil lompatan dan kecepatan yang seimbang juga sangat mempengaruhi.

Menurut Harsono (2001:36) kecepatan dapat di kembangkan melalui metode latihan seperti, lari akselerasi, *uphill*, *downhill*, *repetition traning*, *sprint traning*, *hollow sprint*, *pickup sprints*.

2. Hakikat Lompat Jangkit

a. Pengertian Lompat Jangkit

Lompat jangkit atau sering disebut juga lompat tiga, dalam bahasa inggrisnya disebut “*Triple Jump*”. Dikatakan juga lompat tiga karena lompat jangkit ini terdiri dari tiga lompatan yaitu jangkit, langkah dan lompat. Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah

langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Sedangkan mengenai rangkaian urutan gerakanya secara lengkap adalah dimulai dari awalan, kemudian jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.

Menurut pendapat Gerry (2003: 161) seperti lompat jauh, lompat jangkit membutuhkan kecepatan dan kelenturan, namun kedua nomor tersebut berbeda dimana lompat jangkit melibatkan tiga lompatan berurutan, yang semuanya saling berkaitan. Untuk mencapai jarak sejauh mungkin, siswa harus mengimbangi usaha pada ketiga lompatan. Bentuk unik lainnya dari lompat jangkit adalah tuntutan yang besar pada kemampuan memantul (yaitu, kemampuan untuk melompat, mendarat, dan melompat lagi). Ini berarti pelompat jangkit tidak hanya haruslah seorang sprinter yang baik tapi juga memiliki kekuatan otot dan kelenturan untuk memantul pada tiga lompatan berurutan.

Dalam buku Adang Suherman,dkk (2001:141) dijelaskan bahwa persyaratan pelompat jangkit banyak didapat pada pelompat jauh, oleh karena itu tidak mengherankan andai kata ada siswa lompat jauh juga sebagai siswa lompat jangkit. menyebutkan bahwa “ prestasi lompat jangkit adalah 70 sampai 75 % dari tiga kali prestasi lompat jauh”.

Power dan stamina dalam lompat jangkit lebih banyak daripada lompat jauh. Hal ini karena dalam lompat jauh siswa hanya melakukan satu kali tolakan untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya, sedangkan dalam lompat jangkit

siswa melakukan tiga kali tolakan untuk memperoleh sejauh-jauhnya. Sehingga dengan demikian dalam lompat jangkit siswa harus mempunyai stamina dan *Power* yang lebih banyak agar ia mampu melakukan tiga kali tolakan secara berturut-turut dengan efektif.

b. Teknik dasar lompat Jangkit

Menurut pendapat Gerry (2003:161) seperti lompat jauh, lompat jangkit membutuhkan kekuatan dan kelenturan. Namun kedua nomor tersebut berbeda dimana lompat jangkit melibatkan tiga lompatan beruntun, yang semuanya saling berkaitan. Untuk mencapai jarak sejauh mungkin, siswa harus mengimbangi pada ketiga lompatan.

Secara garis besar ada tiga fase gerakan pada lompat jangkit, yaitu awalan, tolakan, dan pendaratan. Namun, tolakan ini meliputi tiga hal, yaitu tolakan untuk berjingkat, tolakan untuk melangkah, dan tolakan untuk melompat. Berikut ini diuraikan langkah-langkah sebagai panduan untuk kalian dalam melakukan lompat jangkit.:

1) Awalan

Tujuan awalan adalah:

- a. Memperoleh kecepatan horizontal yang maksimal.
- b. Mempersiapkan tolakan pertama yang efektif dari papan tolakan.

Adapun tahap yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan ini adalah:

- a. Tahap percepatan dalam menempuh jarak kurang lebih dari $\frac{2}{3}$ dari seluruh jarak awalan

- b. Tahap irama ersiapan dengan menempuh jarak kurang lebih 5-6 langkah terakhir.

Perbaikan rekor lompat jangkit kebanyakan disebabkan oleh awalan yang lebih panjang dan cepat. Panjang awalan ini tergantung pada kemampuan siswa/orang untuk mencapai kecepatan maksimalnya. Pelompat yang cepat mencapai kecepatan maksimalnya memerlukan awalan yang lebih pendek daripada lompat yang lamban mencapai kecepatan maksimalnya.

Pada tahap pertama dalam awalan, pelompat harus mengembangkan kecepatan yang relative tinggi, yang dapat diperoleh melalui kecepatan pecepatan lari. Tahap kedua dalam awalan berhubungan dengan persiapan menolak, badan bagian atas semakin tegak semakin panjang, tetapi kecepatan lari harus dipertahankan tidak mengurang.

2) Jingkat

Hal hal yang harus diperhatikan pada waktu melakukan jingkat antara lain:

1. Usahakan agar sedikit mungkin kehilangan kecepatan horizontal.
2. Memperoleh jarak jingkat sejauh-jauhnya sambil tetap siap melakukan tolakan langkah (*step*) yang terkontrol
3. Mempersiapkan pendaratan dan tolakan langkah (*step*) berikutnya.
4. Memelihara keseimbangan

Gerakan jingkat terdiri dari menolak, melayang, dan mendarat. menolak harus dilakukan dengan cepat sambil membawa badan kedepan. Telapak kaki tolak menolak mulai dari bagian datar mengelinding hingga keujungnya. Titik berat badan tidak boleh merendahkan untuk memperoleh pelencengan kaki tolak

yang lebih baik. Kekuatan menolak dibantu oleh ayunan kaki ayun dan tangan. Paha ayun membentuk garis horizontal dan lutut lentur membentuk sudut. Kelenturan lutut membuat tungkai menjadi bandulan pendek, membiarkan ayunan yang cepat ke depan. Tubuh bagian atas tegak, gerak lengan yang mengayun disesuaikan dengan irama lari untuk menjaga keseimbangan. Selama melayang, kedua tungkai pelompat melakukan gerakan langkah semedikian rupa sehingga tungkai tolak siap untuk melakukan yang efektif pada waktu melangkah. Paha dari tungkai harus diangkat setinggi-tingginya sehingga membentuk posisi tolak dengan tungkai tolak berada didepan dan tungkai ayun rileks berada dibelakang tubuh. Kaki tolak melakukan pendaratan yang diawali dengan gerakan yang energik kebawah dan kebelakang.

Pendaratan dilakukan dengan bagian telapak kaki yang rata, kira kira 30 cm didepan proyeksi vertical titik berat badan. Pendaratan dengan bagian telapak kaki yang rata itu dimaksudkan agar tekanan badan tertumpu pada permukaan yang agak lebar. Gerakan tungkai menolak bersifat menekan dengan tubuh tegak untuk menghindari posisi yang tidak seimbang.

3) Langkah

Keseluruhan gerak tahap langkah pada dasarnya sama dengan keseluruhan pada waktu jingkat. Tahap langkah ini merupakan lompatan yang paling menyulitkan para pelompat tiga. Tungkai yang sama harus menolak kembali untuk melakukan langkah. Pada waktu yang sama kecepatan horizontal sebagian besar sudah hilang ketika melakukan jingkat, sehingga jarak yang diperoleh pada

tahap langkah ini merupakan jarak yang terpendek dari tiga gerakan lompatan yang dilakukan dalam lompat jangkit.

Pada tahap langkah ini, lutut kaki ayun ditarik keatas setinggi-tingginya. Kedua lengan mengayun kearah yang berlawanan dengan kedua gerakan kaki tolak yang semula kencang mulai dirilekskan bengkok dibelakang tubuh dan lutut kaki ayun lurus kedepan siap untuk melakukan pendaratan. Pendaratan dilakukan dengan bagian telapak kaki yang datar. Titik berat badan ketika mendarat berada pada telapak kaki yang datar. Titik berat badan ketika mendarat berbeda pada telapak kaki depan yang sedang mendarat.

4) Lompat

Yang perlu diperhatikan pada tahap melompat antara lain adalah :

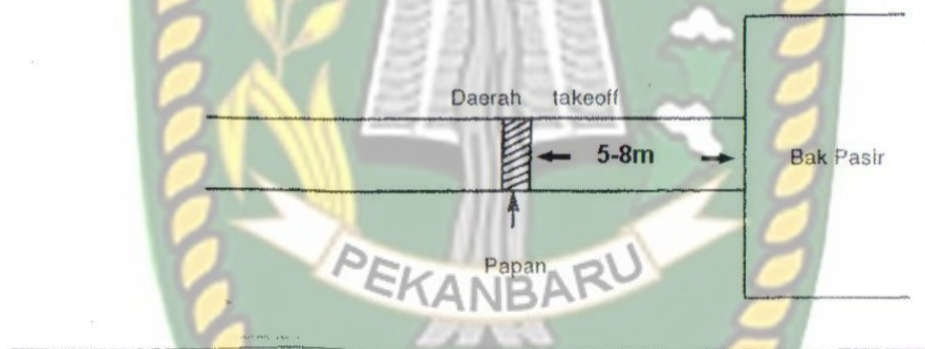
- 1) Menghindari hilangnya kecepatan horizontal yang terlalu besar melalui tolakan yang cepat dan kuat.
- 2) Menjaga keseimbangan ketika melayang.
- 3) Mempersiapkan pendaratan.

Pada tahap lompat (*jump*) ini, pelompat akan kehilangan kecepatan horizontal lebih besar dari pada tahap jingkat dan langkah yang dilakukan sebelumnya. Semua gaya dalam lompat jauh dapat diterapkan dalam tahap lompat ini. Dengan demikian teknik-teknik dalam lompat (*jump*) ini dapat dipelajari dari teknik teknik lompat jauh, demikian pula mengenai teknik mendaratnya. Perbedaanya dengan tahap lompat pada lompat jauh adalah : kecepatan horizontal dalam

lompat jauh, sehingga melompat tidak mungkin mencapai jarak seperti yang ditempuh dalam lompat jauh.

c. Sarana dan Prasarana Lompat Jangkit

Menurut pendapat Gery (2003:168) jarak takeoff dapat dimodifikasi menjadi 5 hingga 8 meter dari bak pasir. Jarak yang dipilih akan tergantung pada usia dan kemampuan, karena kemampuan lompat seseorang siswa sangat berbeda dengan kemampuan seorang atlet. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari gambar dibawah ini.



Gambar 9.11. Daerah takeoff 5-8 meter dari bak pasir

Gambar 2. Modifikasi Lapangan Lompat Jangkit

B. Kerangka Pemikiran

Power adalah salah satu unsure kondisi fisik yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak serta aktifitas manusia. Menurut pendapat Ismiyarti (2008:59) *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran

kekuatan otot yang maksimal waktu secepat-cepatnya karena itu mengambil peranan penting dalam menentukan hasil lompatan yang akan dilakukan.

Lompat jangkit adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lompat yang mengharuskan pelompat atau atlet melakukan lompatan dengan cara berjingkat dengan aturan yang sudah ditetapkan untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Beberapa faktor keberhasilan lompat jangkit dapat ditentukan oleh kecepatan lari pada fase awalan, kelenturan otot kaki pada fase tolakan, dan kekuatan otot tungkai pada fase berjingkat.

Peneliti mengupas tentang kontribusi kekuatan otot kaki terhadap hasil lompat jangkit, dalam nomor lompat jangkit ini sangat dibutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang jarak yang dihasilkan dalam lompatan tersebut. Maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar sumbangan kekuatan otot kaki terhadap hasil lompat jangkit pada mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

**Tes Standing Board
Jump**



Tes Lompat Jangkit

Keterangan :

Tes Standing Boardjump = Variabel Bebas.

Tes Lompat Jangkit = Variabel Terikat.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar tersebut, maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat kontribusi *Power* otot kaki terhadap hasil lompat jangkit pada mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

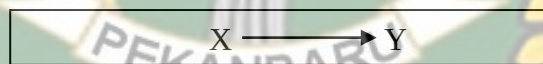


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap Hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah *power* otot tungkai (X) sedangkan menjadi Variabel terikat adalah Lompat Jangkit (Y).



Keterangan :

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut pendapat Arikunto (2006:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya

juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang berjumlah 18 testi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila penelitian dimaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menurut Arikunto (2010:174) dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana sampel diambil semua. Jadi sampel yang diambil untuk penelitian berjumlah 18 testi.

C. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dan memberikan batasan dalam pelaksanaan penelitian terhadap permasalahan yang ditentukan di lapangan agar tidak terjadi kesalahan persepsi, maka pengoperasionalan variabel dari penelitian ini adalah :

1. *Power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sesingkat singkatnya untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.
2. Lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kaki yang lain

dengan gerakan yang tidak terputus dan Lompat jangkit sering disebut lompat tiga.

D. Pengembangan Instrumen

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes lompat jangkit.

1. Tes *Standing Board Jump*

Menurut Widiastuti (2015:101) untuk mengukur gerak *ekplosif* kaki bagian bawah (tungkai bawah) dilakukan test *Standing Board Jump*.

Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai kearah depan.

Perlengkapan : 1. tempat yang datar.
2. Meteran.
3. Isolasi atau bahan lain yang bisa digunakan untuk membuat garis batas.

Pelaksanaan : 1. Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tanagn dibelakang badan.
2. Testi berdiri dibelakng garis batas, kaki sejajar, di tekuk, tangan dibelakang badan.
3. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama.

4. Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start*.

Penilaian : Hasil loncatan testi dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start* sampai dengan garis *start*.

2. Tes Lompat Jangkit

Menurut pendapat Gunther Bernard (2011:111) teknik dalam melakukan lompat jangkit adalah sebagai berikut :

Tujuan : Untuk mengetahui jarak lompatan dan hasil belajar.

Alat : Bak lompat jangkit, meteran dan alat tulis

Persiapan : Subyek berdiri pada ujung lintasan awalan.

Pelaksanaan : Subyek melakukan lompat jangkit yaitu melakukan awalan dengan berlari kemudian melakukan jingkatan pada garis awalan lalu melangkah dilanjutkan dengan melompat, kemudian mendarat. Jarak lompatan diukur dengan satuan meter. Setiap siswa diberi tiga kali kesempatan dan diambil salah satu skor yang terbaik.

Penilaian : Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan atau anggota tubuh yang terdekat sampai garis tempat melakukan awalan jingkat (hop)

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah :

a. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangn guna untumendapatkan mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya hubungan Teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung keobjek penelitian untuk mencari data tentang hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

b. Teknik perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi konsep-konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti oleh penulis untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini. Dalam hal ini peneliti ingin mencari hubungan antara hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

c. Tes dan Pengukuran

Menurut Nurhasan (2001 : 33) “Validasi adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang

diteliti secara tepat”. Tes dalam penelitian ini menggunakan tes *standing board jump* dan tes lompat jangkit.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Teknik ini dilakukan untuk mencari koefisien korelasi antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit : Menurut Sudijono (2009: 206) Rumus Korelasi “r” Product Moment

Rumus Person:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks Korelasi “r” product momen

N : Number Of cases

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

Koefisien Determinasi : Untuk melihat besarnya korelasi *power* otot tungkai dengan melihat koefisienan determinasi dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%.$$

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Dalam sub bab ini dilakukan pemaparan dari hasil penelitiannya itu tentang kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompatjangkit mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes pengukuran antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompatjangkit adalah sebagai berikut :

1. Skor hasil tes *power* otot tungkai pada mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Untuk mengetahui *power* otot tungkai, maka digunakan tes pengukuran menggunakan “*test standing broad jump*” yang tujuannya untuk mengukur *power* otot tungkai. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 18 orang testi. Maka digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 2,40m sedangkan nilai terendah 1,64 m dengan rata-rata adalah 1,94 m dari hasil interval *test standing broad jump* yang mendapatkan nilai antara 1,64-1,79 adalah sebanyak 5 orang dengan presentase 28 %, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 1,8-1,95 adalah sebanyak 6 orang dengan presentase 33%, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 1,96-2,11 adalah sebanyak 3 orang dengan presentase 17%, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 2,12-2,27 adalah sebanyak 1 orang dengan presentase 6 %, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 2,28-2,43 adalah

sebanyak 3 orang dengan presentase 17%, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 2,44-2,59 adalah sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.

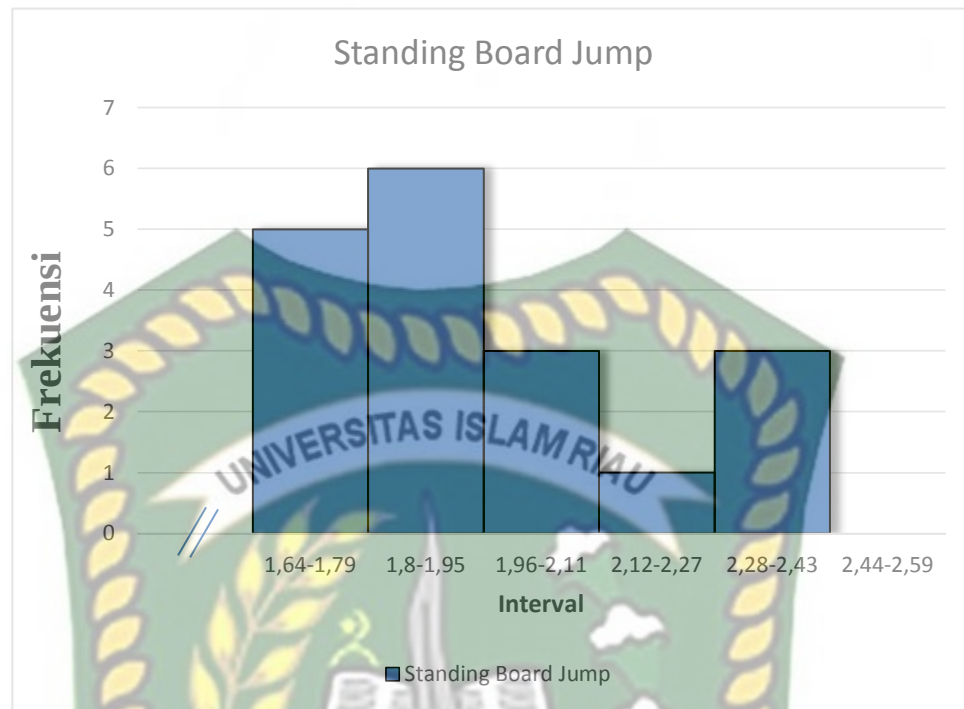
Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Data Tes *Power* Otot Tungkai Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	1,64-1,79	5	28 %
2	1,8-1,95	6	33 %
3	1,96-2,11	3	17 %
4	2,12-2,27	1	6 %
5	2,28-2,43	3	17 %
6	2,44-2,59	0	0 %
		$\Sigma f=18$	100%

Sumber pengolahan data, 2016

Selanjutnya dari hasil distribusi *power* otot tungkai mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau, maka dapat diklasifikasikan pada diagram dibawah ini.



Grafik 1:Histogram Hasil *Standing Board jump* Mahasiswa Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau

2. Skor hasil tes lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Untuk mengetahui hasil lompat jangkit, maka digunakan tes pengukuran lompat jangkit pada mahasiswa tersebut. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 18 orang testi. Maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 9,50 m sedangkan nilai terendah 6,80 m dengan rata-rata adalah 7,7448 dari hasil interval tes lompat jangkit yang mendapatkan nilai antara 6,8-7,32 adalah sebanyak 7 orang dengan presentase 39%, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 6,8-7,32 adalah sebanyak 2 orang dengan presentase 11%, sedangkan

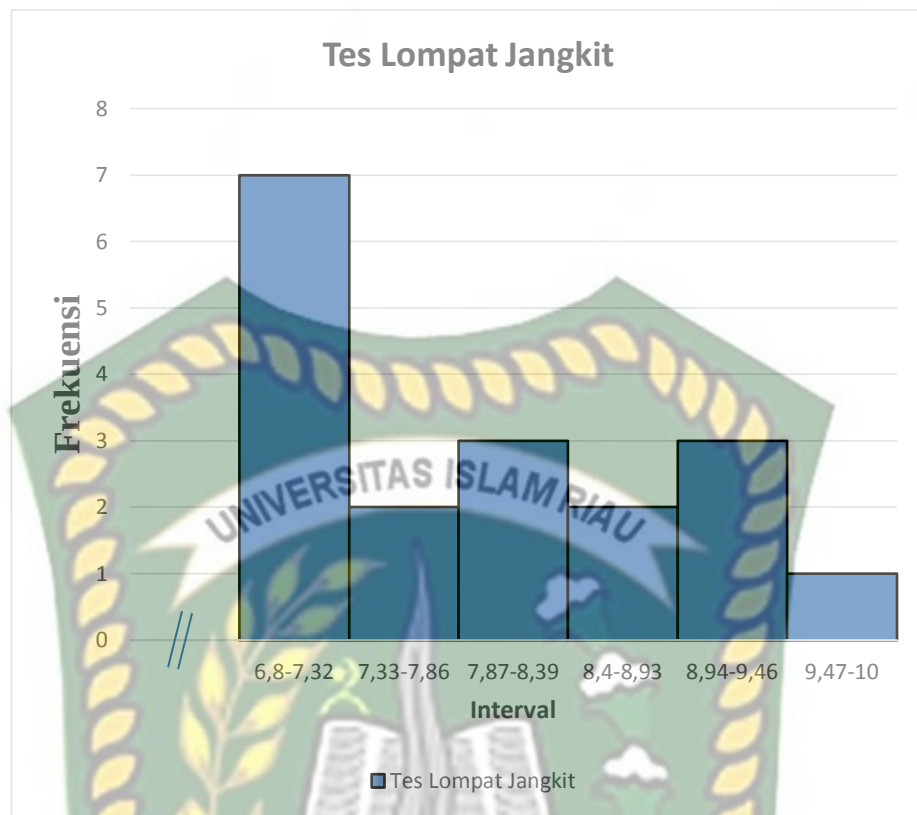
mahasiswa yang mendapatkan nilai 7,87-8,39 adalah 3 orang dengan presentase 17 %, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 8,40-8,93 adalah sebanyak 2 orang dengan presentase 11 %, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 8,94-9,46 adalah sebanyak 3 orang dengan presentase 17%, sedangkan mahasiswa yang mendapatkan nilai 9,47-10 adalah sebanyak 1 orang dengan presentase 6 %. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	6,8-7,32	7	39 %
2	7,33-7,86	2	11 %
3	7,87-8,39	3	17 %
4	8,4-8,93	2	11 %
5	8,94-9,46	3	17 %
6	9,47-10	1	6 %
		$\Sigma f=18$	100 %

Sumber Pengolahan Data, 2016

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau.



Grafik 2 : Histogram Hasil Kemampuan Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

B. Analisis Data

Berdasarkan hasil Pengumpulan data terdapat hubungan xy , untuk variabel x adalah power otot tungkai dan yang menjadi variabel y adalah hasil lompat jangkit. Dari hasil pengolahan data, maka dapat kita lihat, R_{xy} adalah 0,801 dengan $KP = 64,881\%$ dan sisa $KP = 35,119\%$.

Data yang terkumpul kemudian di analisis, adapun yang menjadi variabel X hasil tes otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah khasil lompat jangkit.

Adapun hipotesis yang akan di uji yaitu “kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau”.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai kontribusi yang diberikan oleh *power* otot tungkai terhadap hasil jangkit mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau maka diperoleh nilai r hitung sebesar 0,801. Adapun nilai t tabel jika di komfrimasikan pada tabel t *product moment*, dengan signifikan 5% di peroleh tabel 0,801 atau $0,801 > 0,497$. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y atau dengan kata lain terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

C. Pembahasan

Dari hasil data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Dari hasil perhitungan korelasi dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan nilai R_{xy} sebesar 0,801 Jika diperhatikan maka angka indeks korelasi tidak bernilai *negative*. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa korelasi antara variabel X (*power* otot tungkai) dan variabel Y (hasil lompat jangkit) terdapat hubungan yang searah diantara kedua variabel tersebut. Dengan istilah lain dapat dijelaskan terdapat korelasi positif diantara kedua variabel tersebut. Artinya : mahasiswa yang memiliki *power* otot tungkai yang baik akan dapat menghasilkan jarak hasil lompat jangkit yang lebih jauh, demikian pula sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:177) yang menyatakan bahwa *power* adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dari pengertian tersebut menandakan bahwa semakin baiknya *power* otot tungkai seseorang siswa maka akan menjadi baik pula hasil yang didapat ketika melakukan lompat jangkit. Hal ini juga selaras dengan pendapat Ismiyatri (2008:59) yang menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk membuat kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengtasi suatu tahanan.

Besarnya hubungan antara *power* otot kaki terhadap hasil lompat jangkit dapat dicari koefisien determinasi. Hasil pencarian koefisien determinasi didapatkan hasilnya sebesar 64,881%. Artinya 64,881 % hasil lompat jangkit ditentukan oleh *power* otot kaki. Sedangkan sisanya 35,119 % ditentukan oleh faktor lain yang mendukung olahraga atletik khususnya lompat jangkit. Faktor pendukung lainnya dalam olahraga hasil lompat jangkit seperti *power* otot kaki, panjang otot kaki, teknik lompat jangkit, dan program latihan yang baik. Pemaparan diatas didukung oleh teori yang dikemukakan (Purnomo,2011:93) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi lompat jangkit terdiri dari kecepatan horizontal, *power* otot kaki dan koordinasi gerak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Untuk itu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Terdapat kontribusi *power* otot kaki terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3a penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 64,881%. Dan dengan r hitung sebesar 0,801.

B. Saran

Saran-saran yang maupenulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi pembina, agar senantiasa untuk meningkatkan *power* otot kaki mahasiswa itu sendiri dengan bentuk latihan yang terarah.
2. Bagi para mahasiswa, agar senantiasa selalu menggunakan berbagai macam latihan, serta menggali lebih dalam lagi tentang hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa putra kelas 3A penjaskesrek Universitas Islam Riau.
3. Bagi para pembaca dan peneliti selanjutnya, agar dapat mengangkat judul yang sama dengan permasalahan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, dkk . 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Akbar Hidayat. 2018. Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang Pada Permainan Sepak Bola SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal*. Vol. 1 No. 7
- Asril. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :DIP Universitas Negeri Padang
- Anas Sudijono. 2011. *pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta
- Djumidar, Mohamad. (2004). *Gerak gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, PT.Raja GrafindoPersada: Jakarta
- Gerry Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Garafindo Pustaka
- Gunter Bernhard. *ATLETIK-prinsip prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah*. Jakarta: Effhar & Dahara Prize
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- KEMENPORA. 20005. *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- PASI, 2010-2011. *Peraturan Perlombaan 2010-201*. Jakarta : PASI
- Purmawita, Nur Sulistiyo, Mukidi. 2015. Upaya Meningkatkan Sikap Dalam Pembelajaran Lompat Jangkit Melalui Dimensi Permainan Pada siswa kelas XII IPS 3 SMA N 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jamani Kesehatan dan Rekreasi*. Volume 2. No.1