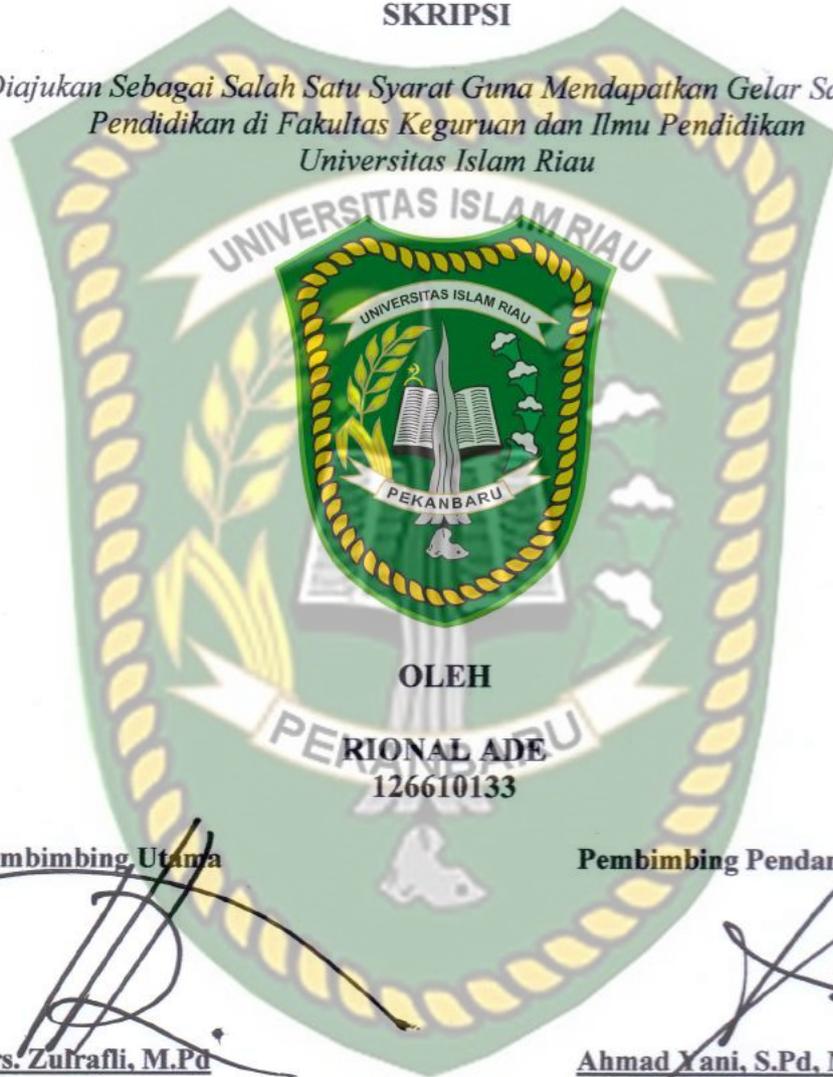


**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 25 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

**RIONAL ADE
126610133**

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflin, M.Pd
NPK : 8901021132
NIDN : 1026116301

Pembimbing Pendamping

Ahmad Xani, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1004018301

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

2018

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 25 PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **RIONAL ADE**

NPM : 126610133

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Zulraflif, M.Pd

NPK : 8901021132

NIDN : 1026116301

Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd

NIDN : 1004018301

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP . 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

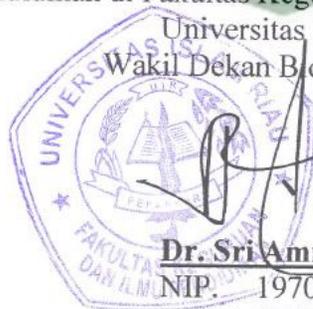
Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005



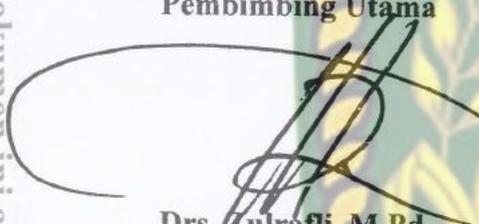
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

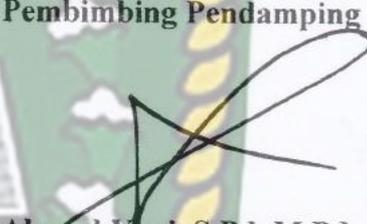
Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.**

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

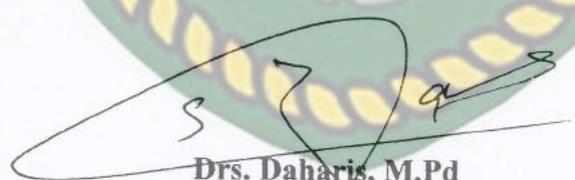
Pembimbing Pendamping


Drs. Zulraflī, M.Pd
NPK : 8901021132
NIDN : 1026116301


Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1004018301

Mengetahui

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


Drs. Daharis, M.Pd
NIP . 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **RIONAL ADE**
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

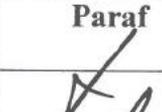
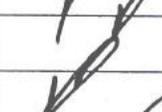
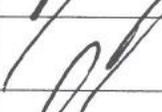
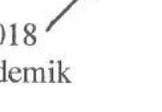
Drs. Zulraflil, M.Pd
NPK : 8901021132
NIDN : 1026116301

Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1004018301

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Zulraflı, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot kaki terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-05-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
29-07-2015	Sempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	
05-08-2015	Masukkan seluruh teori kedalam daftar pustaka	
29-11-2015	Acc ujian seminar	
15-03-2016	Ujian seminar	
27-03-2016	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
13-09-2018	Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
18-09-2018	Perbaik grafik dan perbaiki kesimpulan	
29-10-2018	Lengkapi lembar pengesahan	
05-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Annah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot kaki terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-05-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
29-09-2015	Perbaiki penulisan dan cara mengutip	
05-10-2015	Tambahkan teori tentang sepak sila lengkap beserta gambarnya	
13-11-2015	Acc ujian seminar	
16-03-2016	Ujian seminar	
09-04-2018	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
20-10-2018	Perbaiki sesuai saran dosen pembimbing utama	
02-11-2018	Perbaiki lampiran dan lengkapi berita acara bimbingan	
05-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Desember 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi power otot kaki terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang 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, Desember 2018



RIONAL ADE
126610133

PERBAIKAN UJIAN KOMPREHENSIF

NAMA : RIONAL ADE
NPM : 126610133
JUDUL : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru
PEMBIMBING UTAMA : Drs. Zulraflif, M.Pd
PEMBIMBING PENDAMPING : Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd

NO	NAMA DOSEN	SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1	Drs. Zulraflif, M.Pd	Ikuti saran dosen penguji	
2	Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd	Ikuti saran dosen penguji	
3	Drs. Turmin, M.Pd	1. Perbaiki kerangka pemikiran 2. Perbaiki dokumentasi penelitian 3. Perbaiki latar belakang	
4	Kamarudin, S.Pd, M.Pd	1. Perbaiki identifikasi masalah 2. Perbaiki penulisan	
5	Sasmariato, M.Pd	Ikuti saran dosen penguji yang lain	

PERBAIKAN UJIAN SEMINAR PROPOSAL

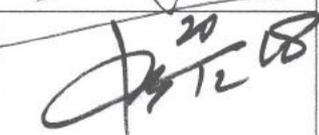
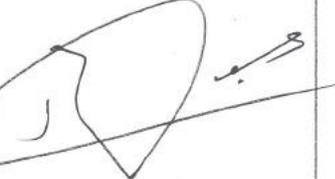
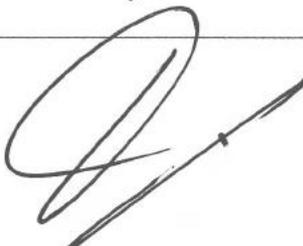
NAMA : RIONAL ADE

NPM : 126610133

JUDUL : Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

PEMBIMBING I : Drs. Zulraflhi, M.Pd

PEMBIMBING II : Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd

NO	NAMA DOSEN	SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1	Drs. Zulraflhi, M.Pd	1. Ikuti saran dosen penguji 2. Ganti judul menjadi kontribusi	
2	Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd	Ikuti saran dosen penguji	
3	Drs. Turimin, M.Pd	1. Ikuti saran dosen pengarah yang lain	
4	Sasmariato, S.Pd, M.Pd	1. Konsistensi dalam penulisan 2. Latar belakang diperbaiki 3. Hapus buku yang dibawah tahun 2000 4. Daftar pustaka diperbaiki 5. Ganti judul menjadi kontribusi	
5	Kamarudin, S.Pd, M.Pd	1. Perbaiki penulisan dan latar belakang 2. Ganti judul menjadi kontribusi	

Dokumen ini adalah Arsip Miik :



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Form 1

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
Alamat: Jln. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru – Provinsi Riau, Kode Pos: 28284

Nomor : **Registrasi Pendaftaran Proposal/Skripsi di Prodi**
no. 1014 / 22 Agustus 2014

Perihal : Penunjukan Dosen Pembimbing Utama/Pembimbing Pendamping Proposal/Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Islam Riau
Di Pekanbaru

Assallammualaikum ww. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami usulkan permohonan penunjukan Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama:

Nama Mahasiswa	:	<i>Rional Ade</i>
NPM	:	<i>126610133</i>
Judul Proposal Penelitian (Tentatif) <i>1. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.</i>		

Kami mengusulkan calon Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama Mahasiswa tersebut adalah:

Alternatif Pilihan 1	Dosen Pembimbing Utama	<i>Dr. Zulraffi U.Pd</i>
	Dosen Pembimbing Pendamping	<i>Kennedy S.Pd</i>
Alternatif Pilihan 2	Dosen Pembimbing Utama	<i>Dr. Zulraffi U.Pd</i>
	Dosen Pembimbing Pendamping	<i>Khad Yana U.Pd</i>
Alternatif Revisi (hanya diisi oleh Wadep Akademik)	Dosen Pembimbing Utama	
	Dosen Pembimbing Pendamping	

Demikianlah permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenanan diucapkan terima kasih.

[Handwritten signature]
22/8/15

[Handwritten signature]
Pekanbaru, 2015
Wassalam,
Ketua Program Studi

Drs. Zulraffi, M.Pd.
NPK. 89 0102 132
Penata/IIIc/Lektor
NIDN. 1026116301

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

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	: Rional Ade
NIM	: 12 661 0133
Hari Tanggal Seminar	: Rabu/ 16 Maret 2016
Pembimbing Utama	: Drs. Zulraflif, M.Pd
Pembimbing Pendamping	: Ahmad Yani, M.Pd

Judul Proposal Penelitian

Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari sprint 50 m pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

REKOMENDASI HASIL SEMINAR

1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru
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 Dosen Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Drs. Zulraflif, M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.	2.
2. Ahmad Yani, M.Pd	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3.	4.
3. Drs. Turimin, M.Pd	Anggota		
4. Kamarudin, S.Pd., M.Pd	Anggota		
5. Sasmariato, M.Pd	Anggota		

Pekanbaru, 2015

Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. H. Elfis, M.Si

NIP. 19650409 199103 1 004

Penata I/IIIc/Lektor

NIDN.0004096502

Sertifikat Pendidik : 101103807122

Ketua Program Studi

Drs. Zulraflif, M.Pd

NPK. 89 0102 132

NIDN. 1026116301

Penata/IIIc/Lektor

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

=====

Nama : RIONAL ADE

N P M : 126510133

Jurusan : PENJAS KESREK

Program Studi : FKIP

Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI
SPRINT 50 METER PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 25 PEKANBARU.

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Pendaftaran Judul pada Sekretaris Jurusan	Menentukan Pembimbing I dan Pembimbing II oleh Ketua Prodi	Catatan Pembimbing I
1	2	3
<p><i>Kedah stator</i> <i>NO 1574/081/VI/11</i> <i>22/8/2011</i></p>	<p><i>Dr. Zulfahri, S.Pd.</i> <i>Ahmad Yenni, S.Pd.</i> <i>22/8/11</i></p>	<p><i>Dr. Zulfahri</i> <i>22/8/11</i></p>
Catatan Pembimbing II	Persetujuan Seminar oleh Ketua Jurusan	Catatan / Sekretaris
4	5	6
<p><i>Lanjut ujian proposal</i> <i>13/11</i></p>	<p><i>13/11</i></p>	

Pekanbaru,

Persetujuan oleh Dekan,

Drs. Nazirun, M. Ed



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kaharuddin Nasution No. 113 Telp. (0761) 674775. Fax. (0761) 674834
Marpoyan Pekanbaru - Riau Kode Pos 28284 Indonesia

Pekanbaru, 18 Mei 2016

Nomor : 1766 /E-UIR/27-FK/2016

Hal : **Izin riset**

Yang terhormat,

Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Riau
Di –
Pekanbaru.

Assalamualaikum w.r. wb.

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

N a m a : Rional Ade
Nomor Pokok Mhs : 12 661 0133
Program Studi : Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 50 m pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru**".

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

Atas perhatian Bapak, kami mengucapkan terimakasih.



Wasalam
Dekan
Drs. Al Zaber, M. Si
NTP : 19591204 198910 1001
Sertifikasi : 11110100600810
NIDN. 0004125903

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

NOMOR : 1082 /Kpts/FKIP-UIR/2016
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 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.
 3. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 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.	N a m a	Pangkat dan Golongan	Pembimbing
1.	Drs. Zulrafi, M. Pd	Penata / Lektor / III - c	Pembimbing Utama
2.	Ahmad Yani, S. Pd, M. Pd	Penata Muda/III-b	Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Rional Ade
N I M	12 661 0133
Program Studi	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek)
Judul Skripsi	<i>Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 50 m pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.</i>

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 : 18 Mei 2016
Dekan

Drs. Al Zaber, M. Si
NIP : 19591204 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 **Penjaskesrek** FKIP Univ. Islam Riau di Pekanbaru
4. Pertinggal.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU

BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I & II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jendral Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39119 Fax. (0761) 39117, PEKANBARU
 Email : bp2t@riau.go.id Kode Pos : 28126

REKOMENDASI

Nomor : 503/BP2T-IR/2016/13402
 TENTANG



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

Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 1766/E-UIR/27-FK/2016 Tanggal 18 Mei 2016, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | RIONAL ADE |
| 2. NIM | : | 126610133 |
| 3. Program Studi | : | PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI SPRINT 50 M PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 25 PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SMPN 25 PEKANBARU |

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 : 13 Juni 2016

KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
 PROVINSI RIAU,

EVAREFITA, SE, M.Si
 Pembina Tingkat I
 NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumen ini adalah Arsip Milik :



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO 39 TELP. - FAX. : (0761) 39399 PEKANBARU

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-REKOM/2016/3663

- a. Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Badan Pelayanan Terpadu Provinsi Riau, Nomor 503/BP2T-IR/2016/13402 Tanggal 13 Juni 2016, Perihal Pelaksanaan Kegiatan Riset/Pra Riset dan Pengumpulan Data untuk Bahan Skripsi.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru memberikan Rekomendasi kepada :

1. Nama : **RIONAL ADE**
2. NIM : **126610133**
3. Fakultas : **FKIP UNIVERISTAS ISLAM RIAU**
4. Jurusan : **PENJASKESREK**
5. Jenjang : **SI**
6. Alamat : **PEKANBARU**
7. Judul Penelitian : **PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI SPRINT 50 M PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 25 PEKANBARU**
8. Lokasi Penelitian : **DINAS PENDIDIKAN KOTA PEKANBARU**

Untuk melakukan Riset/Penelitian.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/Penelitian dan Pengumpulan Data ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Riset ini berlangsung selama 2 (dua) bulan terhitung mulai Tanggal Rekomendasi ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika kantor/lokasi penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Menyampaikan hasil Riset 1 (satu) rangkap kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BKBP) Kota Pekanbaru sesuai pasal 23 PERMENDAGRI No.64 Tahun 2011.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 3 Agustus 2016

A.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU
SEKRETARIS


Hj. LILI SURYANI, S.Sos, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 19680205 198909 2 001

Tembusan :

Di Sampaikan Kepada Yth :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru.
2. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS PENDIDIKAN

JALAN PATTIMURA NO. 40 A TELP. (0761) 42788, 855287 FAX. (0761) 47204
PEKANBARU

Pekanbaru, 05 Agustus 2016

Nomor : 800/Sekretaris.1/VIII/2016/8151
Lampiran : -
Perihal : **Izin Melaksanakan
Riset/Penelitian**

Kepada Yth,
Sdr. Kepala SMP Negeri 25
Kota Pekanbaru
di -
Pekanbaru

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan
Perlindungan Masyarakat Kota Pekanbaru nomor :071/BKBP-
REKOM/2016/3663 tanggal 3 Agustus 2016 perihal Izin Riset/Penelitian,
atas nama :

N a m a : RIONAL ADE
NIM : 126610133
Mahasiswa : FKIP UIR
Judul Penelitian : **Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai
terhadap Hasil Lari Sprint 50 M pada Siswa
Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.**

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan
melaksanakan riset pada **SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru**, sehubungan
dengan itu diharapkan agar saudara dapat membantu kelancaran tugas
yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan
terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KOTA PEKANBARU
Sekretaris


Dr. H. NURFAISAL, M.Pd

Pembina Tk. I / NIP. 19620618 198802 1 003



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

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 29 bulan Desember tahun 2018, Nomor : 71 /Kpts/2017, maka pada hari Sabtu tanggal 29 bulan Desember tahun 2018 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Rional Ade
2. Nomor Pokok Mhs : 12 661 0133
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru
5. Tanggal Ujian : 29 Desember 2018
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3,01 (B)
8. Prediket Kelulusan : Sangat Memvaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

(Drs. Zulraflia, M.Pd)

Sekretaris

(Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd)

Dosen Penguji :

1. Drs. Zulraflia, M.Pd
2. Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd
3. Drs. Turimin, M.Pd
4. Sasmarianto, M.Pd
5. Kamarudin, S.Pd., M.Pd
- 6.

(
(
(
(
(
(
(



Pekanbaru, 29 Desember 2018
Dekan

Drs. Alzaber, M.Si
NIP/NPK.19591204 1989 101001
NIDN : 0004125903

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : RIONAL ADE
 Tempat/Tgl.Lahir : PEKANBARU / 23 April 1993
 NPM : 126610133
 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 INDONESIAN LENGUAGE	A	4	2	8
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	B	3	2	6
PO22062	ILMU ALAMIAH DASAR BASIC NATURAL SCIENCE	B	3	2	6
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAMIC EDUCATION	A	4	2	8
PO12007	PENDIDIKAN PANCASILA PANCASILA EDUCATION	B	3	2	6
PO32064	TELAAH BUKU TEKS PENJAS SMTA STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS TEXTBOOK	B	3	3	9
PO32063	TELAAH KURIKULUM PENJAS SMTA STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS CURICULUM	C	2	3	6
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	B	3	2	6
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	B	3	2	6
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I	C	2	2	4
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	C	2	2	4
FK22069	AL ISLAM AL ISLAM	A	4	2	8
PO12006	BAHASA INGGRIS ENGLISH LANGUAGE	A	4	2	8
PO12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN CITIZENSHIP	C	2	2	4
PO12071	PENGANTAR PENDIDIKAN TEACHING PLANNING	C	2	3	6
PO42072	PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK STUDENT DEVELOPMENT	B	3	2	6
PO53170	TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI INFORMATION AND COMMUNICATION TEHNOLOGY	A	4	2	8
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II	B	3	2	6
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING	C	2	2	4
POR6121207	TEORI/PRAKTEK SENAM II THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC II	B	3	2	6
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II	B	3	2	6

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumentasi adalah Arsip
 Nomor: 111/2019

	<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>PHILOSHOPHY OF ISLAMIC EDUCATION</i>	A	4	2	8
PO32118	ILMU GIZI <i>NUTRITION SCIENCE</i>	B	3	2	6
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA <i>PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	A	4	3	12
PO42065	MANAJEMEN PENINGKATAN MUTU BERBASIS SEKOLAH <i>SCHOOL-BASED QUALITY IMPROVEMENT MANAGEMENT</i>	B	3	2	6
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 PROFESSTON</i>	A	4	4	16
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>	B	3	2	6
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	B	3	2	6
PO32179	ANATOMI/ILMU URAI <i>ANATOMY</i>	B	3	2	6
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>	A	4	2	8
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II <i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>	A	4	2	8
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS <i>THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON</i>	A	4	2	8
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>	B	3	2	6
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA <i>TEST & MEASUREMENT IN SPORTS</i>	B	3	2	6
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>	A	4	2	8
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>	B	3	2	6
PO32183	TEORI/PRAK.TENIS MEJA <i>THEORIES & PRAKTIICE OF TABLE TENNIS</i>	B	3	2	6
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN <i>THEORIES & PRAKTIICE OF HANDBALL</i>	A	4	2	8
PO62141	BELAJAR MOTORIK <i>MOTORIC LEARNING</i>	A-	3.67	2	7.34
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>	B+	3.33	2	6.66
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	2	6
PBMI33205	STATISTIK OLAHRAGA <i>SPORT STATISTIC</i>	A-	3.67	2	7.34
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+	3.33	2	6.66
PO62192	ILMU MELATIH <i>COACHING SCIENCE</i>	A	4	2	8
PO52193	OLRG.RKREASI PRMINAN RKYT <i>TRADITIONAL SPORT</i>	B	3	2	6
PBMN54110	PROGRAM PENGALAMAN LAPANGAN <i>EDUCATIONAL FIELD AND PRACTICE</i>	A	4	4	16
PO86016	SKRIPSI <i>UNDERGRADUATE THESIS</i>	B	3	6	18
PO82195	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK <i>SEMINAR</i>	A	4	3	12
			Jumlah	152	502.34
			IPK	3.3	

Pekanbaru, 29 Januari 2019
Kepala BAAK,



Akmar Efendi, S.Kom, M.Kom

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 25 PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **RIONAL ADE**

NPM : 126610133

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Zulrafi, M.Pd

NPK : 8901021132

NIDN : 1026116301

Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd

NIDN : 1004018301

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP . 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Mem peroleh Gelar Sarjana

Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik

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

NIP. 19701007 1998032002

NIDN.0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : **RIONAL ADE**
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.**

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Zulraflı, M.Pd

NPK : 8901021132

NIDN : 1026116301

Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd

NIDN : 1004018301

Mengetahui

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

Drs. Daharis, M.Pd

NIP . 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **RIONAL ADE**
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Zulrafli, M.Pd
NPK : 8901021132
NIDN : 1026116301

Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd
NIDN :1004018301

ABSTRAK

RIONAL ADE (2017) : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru, peneliti mendapatkan permasalahan antara lain :kecepatan lari awalan kurang kencang, ragu ragu ketika akan melompat pada papan tolakan, tolakan kaki pada papan kurang kuat, teknik lompat jauh terkadang belum benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Jumlah sampelnya adalah 18 orang siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh tanpa awalan dan tes lompat jauh. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru sebesar 44,5%. Nilai *r* hitung sebesar 0,667. Nilai *r* tabel pada $n = 19$ atau $df = 17$ (5%) adalah 0,456. (terlampir). Hasil perbandingan didapatkan bawah *r* hitung > *r* tabel atau $0,667 > 0,456$.

Kata kunci :power otot tungkai, lompat jauh

ABSTRACT

RIONAL ADE (2018): Contribution of leg muscle power to the long jump results on students of class VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Based on the results of observations of students in grade VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru, researchers get problems include: the speed of running less fast prefix, doubt hesitate when will jump on the board repulsion, foot repulsion on the board less powerful, long jump technique sometimes not true. The purpose of this study is to determine the contribution of leg muscle power to the long jump results in students of class VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. This research type is correlation research. The population in this study are students of class VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru which amounted to 18 people. The sample technique used is total sampling. The sample size is 18 male students. Instruments used in this study were a long jump test with no prefix and a long jump test. The conclusion of the result of this research is the contribution of leg muscle power to the long jump result of VIII students of SMP Negeri 25 Pekanbaru at 44,5%. R value count of 0.667. The r value of the table at $n = 19$ or $df = 17$ (5%) is 0.456. (attached). The comparison result is obtained under $r_{\text{arithmetik}} > r_{\text{table}}$ or $0.667 > 0.456$.

Keywords: leg muscle power, long jump

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Zulraflı, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-05-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
29-07-2015	Sempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	
05-08-2015	Masukkan seluruh teori kedalam daftar pustaka	
29-11-2015	Acc ujian seminar	
15-03-2016	Ujian seminar	
27-03-2016	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
13-09-2018	Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
18-09-2018	Perbaik grafik dan perbaiki kesimpulan	
29-10-2018	Lengkapi lembar pengesahan	
05-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Maret2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN.0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-05-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
29-09-2015	Perbaiki penulisan dan cara mengutip	
05-10-2015	Tambahkan teori tentang lompat jauh lengkap beserta gambarnya	
13-11-2015	Acc ujian seminar	
16-03-2016	Ujian seminar	
09-04-2018	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
20-10-2018	Perbaiki sesuai saran dosen pembimbing utama	
02-11-2018	Perbaiki lampiran dan lengkapi berita acara bimbingan	
05-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Maret 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN.0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIONAL ADE
NPM : 126610133
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang 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, Desember 2018
Yang Menyatakan

RIONAL ADE
126610133

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Zulraflia, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Ahmad Yani, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Drs, Daharis, M.Pd selaku Ketua Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibundatercinta serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan spritual dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.
8. Teman – teman seperjuangan angkatan 2012 yang telah membantu dan memberikan solusi selama peneliti menyelesaikan studi di program studi penjaskesrek.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Mei2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori	6
1. Hakikat Power Otot tungkai	6
a. Pengertian Power Otot	6
b. Anatomi Otot Tungkai	7
2. Hakekat Lompat Jauh	10
a. Pengertian Lompat Jauh	10
b. Teknik Lompat Jauh	11
B. Kerangka pemikiran	14
C. Hipotesis penelitian	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	16
B. Populasi dan sampel.....	16
C. Definisi operasional	17
D. Pengembangan insturmen	17
E. Teknik pengumpulan data.....	19
F. Teknik analisis data.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 21

A. Deskripsi Data Penelitian	21
1. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Power</i> otot tungkai Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru	21
2. Deskripsi Data Hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru	23
B. Analisa Data	25
C. Pembahasan.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 28

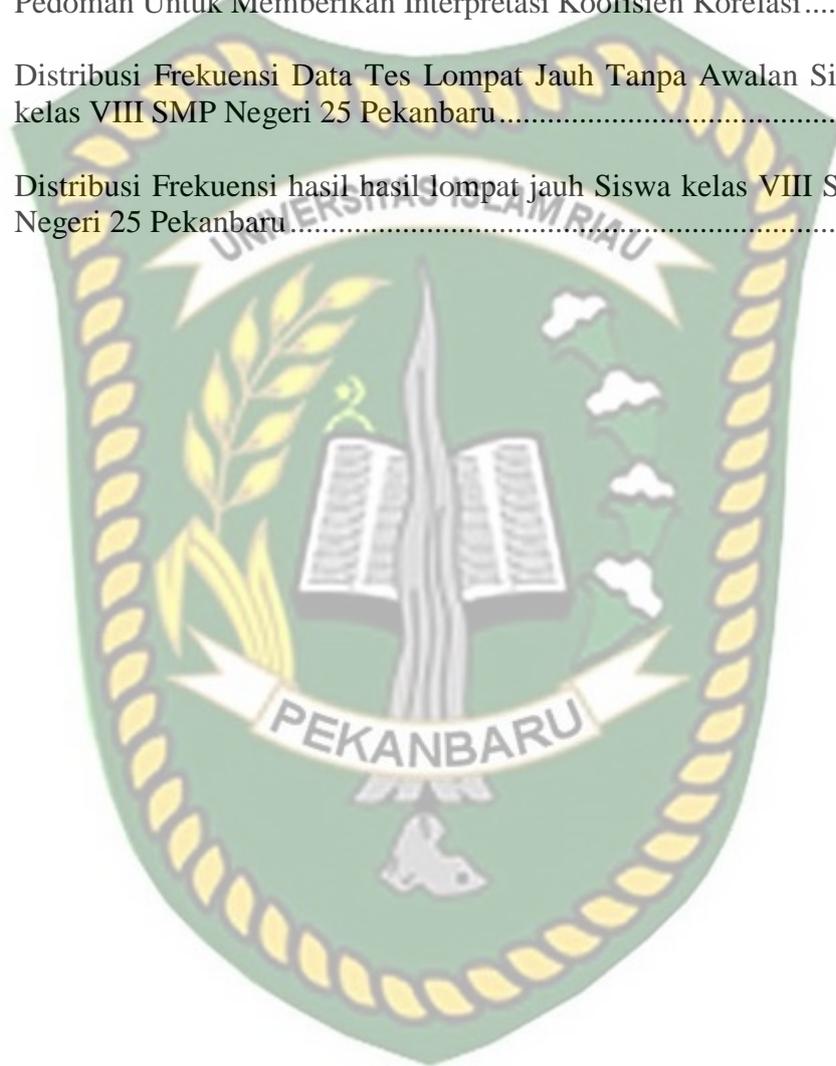
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28

DAFTAR PUSTAKA 29

LAMPIRAN 30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	20
2. Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.....	22
3. Distribusi Frekuensi hasil hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.....	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai dan bagiannya.....	12
2. Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan melakukan Tolakan.....	13
3. Sikap Badan Di Udara Pada saat Lompat Jauh.....	13
4. Sikap Mendarat pada Lompat Jauh.....	14
5. Cara melakukan <i>standing broad jump</i>	18
6. Ilustrasi Pelaksanaan Tes Lompat Jauh.....	18



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Distribusi Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.....	23
2. Grafik Distribusi Data Tes Lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Pengukuran Power Otot tungkai.....	30
2. Data Hasil Tes Pengukuran Lompat Jauh.....	31
3. Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai	32
4. Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jauh .	33
5. Langkah Mencari r hitung dan koefisien Determinasi.....	34
6. Tabel R untuk berbagai DF.....	36





Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini merupakan salah satu profesi yang menjanjikan. Prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga akan membuat pelaku olahraga dihargai oleh orang lain. Tidak mudah memang untuk dapat berprestasi dalam dunia olahraga, diperlukan latihan keras baik fisik maupun mental agar dapat menjadi lebih baik dari hari ke hari. Selain rutinitas latihan, kebutuhan nutrisi yang didapatkan dari asupan makanan juga harus mendapat perhatian, kesemua faktor tersebut terangkum dalam program latihan dan program makanan yang baik bagi atlet. Dengan kata lain, program pembinaan yang baik akan menciptakan manusia-manusia yang handal dalam bidangnya masing-masing.

Pembinaan olahraga merupakan cara yang dapat dilakukan agar regenerasi atlet terus terjaga. Sama seperti negara lainnya, Indonesia juga memperhatikan pembinaan atlet dari segala tingkatan usia. Pemerintah telah mengatur pembinaan olahraga dalam pasal no 3 tahun 2005 pada pasal 21 ayat 4 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. UU No 3 Tahun 2005 (2010:48).

Mengkhususkan dalam pengembangan olahraga di sekolah, hal ini dilakukan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler

olahraga. Dalam pendidikan jasmani diperkenalkan berbagai cabang olahraga. Salah satu diantaranya adalah atletik. Dalam atletik terdapat beberapa nomor yaitu lari, lompat, dan lempar. Pada nomor lompat terdapat salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah gerakan melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan serta mendarat dibak pasir dengan kaki bersama-sama. Lompat jauh merupakan olahraga dengan menggunakan keterampilan gerak berpindah satu tempat ketempat lainnyadengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin dengan ukuran lapangan distandarkan baik untuk putra maupun putri. Adapun tujuan olahraga ini adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap awalan, saat melompat dan sikap akhir lompatan. Dalam olahraga ini, fisik sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu untuk menghasilkan jarak lompatan maksimal. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah daya ledak (*power*) otot tungkai

Penguasaan teknik lompat jauh harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Hal ini akan menjadikan teknik yang telah dikuasai dapat dilakukan dengann maksimal. Salah satu kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang maksimal ketika melakukan sebuah usaha atau ketika mengangkat beban. Hal ini sangat berguna saat berlari dan menolakan kaki pada papan tolakan dimana saat kaki menciptakan tenaga yang besar saat

menapakkan pada lintasan dan papan tolakan sehingga mampu menghasilkan dorongan kedepan yang besar ketika melompat.

Selain *power* otot tungkai, kondisi fisik seperti kondisi fisik yang lain seperti kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerak ketika berlari juga sangat mempengaruhi hasil lompat jauh. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk berkontraksi dan menimbulkan tenaga ketika melakukan sebuah kerja atau usaha. Kekuatan otot tungkai berguna untuk membantu menciptakan daya dorong ketika menapakkan kaki pada lintasan dan papan tolakan guna mendorong tubuh kedepan. Koordinasi gerak tubuh berguna agar gerak tubuh, langkah kaki dan ayunan tangan ketika berlari seirama, sehingga tubuh tidak kaku dan seorang pelompat dapat berlari dan melompat lebih maksimal.

Guna melihat permasalahan yang terjadi dilapangan yang nantinya melatar belakangi penelitian, peneliti melakukan observasi di salah satu sekolah yang ada di Pekanbaru yaitu di SMP Negeri 25 Pekanbaru. Berdasarkan pengamatan peneliti saat siswa melakukan praktek lompat jauh, terdapat beberapa kelemahan yang menarik perhatian peneliti. Kelemahan-kelemahan tersebut antara lain : Hasil lompat jauh yang diperoleh siswa dikategorikan kurang baik, terlihat penguasaan teknik 1) Disaat melakukan awalan siswa tidak melakukan spint dengan cepat, 2) Banyak siswa yang ragu-ragu ketika akan melakukan lompatan pada papan tolakan, 3) tolakan kaki pada papan tolakan kurang kuat. 4) banyak siswa yang terjatuh kebelakang setelah mendarat di bak pasir. 5) Rata-rata hasil lompat jauh kurang

memuaskan atau kurang maksimal hasilnya. 6) masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan mengangkat judul “**Kontribusi Power Otot tungkai Terhadap Hasil Lompat jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.**”

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan diatas dapat peneliti identifikasikan sebagai berikut :

1. Pada tahap awalan lari siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru kurang kencang?
2. siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru ragu-ragu ketika akan melompat pada papan tolakan?
3. Masih banyak siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru yang tolakan kakinya ketika melompat kurang kuat?
4. Masih banyak siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru yang terjatuh kebelakang ketika mendarat di bak pasir?
5. Rata-rata hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru belum memuaskan?
6. Masih banyak siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru belum menguasai teknik dasar lompat jauh.

C. Pembatasan Masalah

Guna permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu banyak maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini adalah : kontribusi power otot

tungkaiterhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru?

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi power otot tungkaiterhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Dalam pembuatan penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi power otot tungkaiterhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan berguna bagi semua pihak. Kegunaan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- 1) Menambah pengetahuan akan teknik dasar lompat jauh yang benar
- 2) Menambah pengetahuan guru olahraga dalam mengajarkan mata pelajaran atletik khususnya lompat jauh.
- 3) Sebagai pemacu prestasi bagi sekolah dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi antar sekolah.
- 4) Menambah khasanah pengetahuan dan bahan referensi bagi pembaca khususnya mahasiswa yang ingin meneliti tentang olahraga lompat jauh.
- 5) Untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat Power Otot tungkai

a. Pengertian Power Otot

Kondisi fisik dalam olahraga atletik merupakan faktor yang sangat penting. Kondisi fisik sangat penting agar gerakan yang diinginkan dapat terlaksana dengan baik. salah satu kondisi fisik dalam tubuh manusia adalah *explosive power* otot. *Explosive power* otot ini dibutuhkan saat melakukan gerakan menolak, melompat, melempar dan lain sebagainya.

Syafruddin (2011:73) *explosive power* merupakan produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang singkat. Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *explosive power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri ataupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban tersebut. Kombinasi antara keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif.

Irawadi (2011:96) menjelaskan daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian tubuh lainnya secara kuat dan cepat. Contoh nyata dari daya ledak ini seperti ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan dan lain sebagainya.

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot dalam olahraga memiliki banyak sekali kegunaan. Dalam olahraga yang membutuhkan gerak fisik, komponen daya ledak otot menjadi salah satu komponen yang sering dipergunakan. Gerakan melompat, menendang, melempar, berlari, dan lain sebagainya merupakan bentuk nyata dari komponen daya ledak otot.

Ismaryanti, (2008:29). Dalam kegiatan olahraga, explosive power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga.” Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan explosive power asiklisnya adalah melempar, menolak dan pelompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan explosive power siklisnya”

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa daya ledak sangat diperlukan dalam melakukan berbagai kegiatan olahraga. Dengan adanya daya ledak yang baik, maka hasil berbagai kegiatan olahraga tersebut akan semakin baik dan meingkat. Sesuai dengan judul penelitian ini adalah lompat jauh, maka daya ledak yang dominan adalah daya ledak asiklis.

b. Anatomi Otot Tungkai

Tungkai merupakan salah satu anggota tubuh yang memiliki peranan penting. Tungkai merupakan alat gerak aktif dalam tubuh manusia. Selain sebagai

alat gerak, tungkai merupakan bagian yang menahan bobot tubuh ketika berdiri. Tungkai adalah bagian tubuh mulai dari pangkal paha hingga telapak kaki. Melihat fungsinya yang sangat vital, otot-otot yang menempel pada tulang tungkai harus terus dilatih agar kuat menopang tubuh dan juga memudahkan dalam pergerakan pada aktifitas sehari-hari maupun olahraga.

Menurut pendapat Setiadi (2007:273) mengemukakan bahwa “otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk melakukan suatu aktivitas mendapatkan tolakan ke atas mengangkat tubuh secara keseluruhan”. Otot merupakan alat gerak aktif. Otot dapat bergerak karena adanya sel otot. Otot bekerja dengan cara berkontraksi dan relaksasi. Menurut pendapat Setiadi (2007:273-275) mengemukakan bahwa

“otot tungkai terbagi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah”. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fascia lata* yang dibagi menjadi 3 golongan, yaitu *muskulus abduktor maldanus* sebelah dalam, *muskulus abduktor brevis* sebelah tengah, dan *muskulus abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abduktor femoralis*. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.

Menurut pendapat Setiadi (2007:274) mengemukakan bahwa “otot tungkai bawah terdiri dari:

1. Otot tulang kering depan (*muskulus tibialis anterior*), fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
2. *Muskulus ekstensor talangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
4. Urat arkiles (*tendo arkhiles*), fungsinya meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
5. Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan empu kaki.
6. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.

7. Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*). Untuk lebih jelas tentang bagian otot tungkai dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Otot tungkai dan bagiannya
Setiadi (2007:274)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa otot pada bagian tungkai sangat banyak namanya. Otot-otot tersebut bekerjasama dan saling berkontraksi guna menggerakkan tulang kaki. Pada olahraga lompat jauh, otot paha atau otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah memiliki peran yang sama besar. otot berkontraksi secara keseluruhan dan secara berurutan sehingga terciptalah daya ledak otot yang maksimal. Beberapa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan melompat antara lain: otot *tensor fascialata*, otot *abductor* paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot *tibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemus*, otot *peroneus longus*, otot *soleus*, otot *digitorum longus*, otot paha medial dan lateral.

2. Hakekat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh sangat berkembang pesat di daerah Eropa bahkan olahraga ini dikenal di seluruh Negara-negara di muka bumi ini. Dalam kejuaraan nasional dan internasional. Olahraga ini menjadi salah satu dari cabang atletik oleh karena itu lompat jauh sangat penting perannya dalam kejuaraan – kejuaraan nasional maupun Internasional

Menurut Sidik, (2013 : 65) “ Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang terdiri dari fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat”. Dalam fase awalan pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat di control, pada fase tolakan dihasilkan kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horizontal, berikutnya pada fase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat, selanjutnya pada fase mendarat, pelompat memaksimalkan hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Munasifah (2008 :10) menjelaskan yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (kebawah, keatas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal. Jadi, lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Winendra, (2008:50) menjelaskan ”sebelum melakukan lompatan, pelompat harus berlari

cepat dahulu di lintasan pendan. Kemudian, dengan salah satu kakinya, ia menumpu dengan papan tolakkan untuk melompat kedepan sejauh mungkin, melayang di udara, lalu mendarat di landasan berpasir”

Sementara itu menurut pendapat Muklis (2007:16) menjelaskan keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat di udara dan saat mendarat. Awalan yang baik, tumpuan yang kuat, gaya saat di udara, dan pendaratan yang baik pula akan menyebabkan lompatan menjadi sempurna. Lompatan yang jauh diperlukan awalan yang cepat, tumpuan yang kuat, dan gaya saat diudara bertujuan untuk menambah kecepatan badan.

Djumidar (2004:65) menjelaskan lompat adalah suatu gerakan mengikat tubuh dari satu titik ke titik yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang, lari cepat atau lambat dengan menumpu pada satu kaki dengan mendarat dengan dua kaki atau anggota tubuh yang lain dengan keseimbangan lainnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*sit on air*), gaya menggantung (*hang style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

b. Teknik Lompat Jauh

Setiap teknik yang dipergunakan dalam lompat jauh memiliki kesamaan pada fase awalan dan *take off*. Perbedaan terjadi setelah pelompatan melakukan tolakan dan melayang di udara. Gerakan apa yang dilakukan pada waktu di udara dijadikan nama dari teknik melompat. Sidik, (2013 : 66) menjelaskan Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan yaitu, awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan yang lainnya adalah saat melayang di udara. Gaya tersebut yaitu gaya berjalan di udaran, gaya menggantung, dan gaya jongkok. Secara pembahasan teknik lompat jauh memiliki empat (4) fase; *approach*, *take-off* (saat menolak), *flight* (melayang) dan *landing* (pendaratan). Setiap gaya memiliki masa kecemasan masing-masing.

Purnomo (2011:93) menjelaskan faktor yang mempengaruhi lompat jauh terdiri dari kecepatan horizontal , daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak. Berdasarkan permasalahan penelitian yang dikemukakan di atas, maka penulis mengemukakan bahwa latihan otot tungkai adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai itu sendiri, guna untuk mencapai suatu tujuan tersebut. tujuan tersebut adalah untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik.

1) Awalan

Dalam Wiarto (2013:33) Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan dalam lompat jauh

tergantung pada tiap-tiap pelompat (30-35 meter). Cara melakukan awalan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

Jarak awalan harus cukup jauh dan berlari dengan percepatan/akselerasi untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Lari awalan tergantung pada kemampuan masing-masing pelompat. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada balok lompatan.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada awalan lompat jauh adalah pelompat tidak memperhitungkan kecepatan pada saat mendekati papan tolakan, pelompat sering kali melakukan lari dengan kecepatan yang tidak teratur pada waktu mendekati papan tolakan, untuk mengatasi itu semua, maka harus melakukan latihan lari cepat dengan kecepatan maksimum dan melakukan latihan mengalihkan langkah pada tumpuan tanpa menurunkan kecepatan.

2) Tolakan

Tolakan adalah perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertical yang dilakukan secara cepat. Ketepatan tumpuan papan balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Cara melakukan tolakan pada lompat jauh adalah sebagai berikut :

Pada saat bertolak badan sudah agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Ayunkan paha kaki keposisi horizontal dan pertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada

waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya.



Gambar 2. Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan melakukan Tolakan
(Wiarso, 2013:34)

3) Melayang (sikap badan saat di udara)

Sikap badan saat melayang diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak. Cara melakukannya sebagai berikut :

Sesaat setelah kaki bertumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul keatas diusahakan selama mungkin diudara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan pendaratan. Pada saat melayang di udara kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam posisi jongkok.



Gambar 3: Sikap Badan Di Udara Pada saat Lompat Jauh
(Wiarso, 2013:36)

4) Mendarat

Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala di tundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat.



Gambar 4. Sikap Mendarat pada Lompat Jauh
(Wiarso, 2013:35)

B. Kerangka Pemikiran

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang

maksimal diperlukan latihan-latihan secara teratur salah satunya adalah dengan latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai.

beberapa parameter yang berhubungan langsung dengan prestasi lompat jauh antar alain kecepatan lari dan akselerasi, kekuatan lompat atau daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak yang baik. Kemampuan menangkat tubuh setelah menolak untuk suatu lompatan yang baik pada lari awalan membutuhkan kekuatan khusus agar dapat menghasilkan tolakan yang maksimal.

Power adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam menggunakan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian *power* otot tungkai yakni mampu seseorang dalam mengerahkan kemampuan otot tungkai dengan maksimal pada saat melakukan lompat jauh. Semakin kuat *power* otot tungkai maka daya dorong yang dihasilkan akan semakin besar pula. Dengan demikian terjadi kontribusi sebab akibat antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh..

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teoritis dan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang peneliti rumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi powerotot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Sugiyono (2010:110) Metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang berbeda. Variabel adalah hal yang menjadi pokok penelitian dalam hal ini terdiri dari variabel x dan variabel y. variabel x atau variabel bebas adalah powerotot tungkai, sedangkan variabel y adalah hasil lompat jauh.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) mendefinisikan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 25 Pekanbaru yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) mendefinisikan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel populasi. Arikunto (2006:134) menyatakan : “apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dengan demikian teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa.

C. Definisi Operasional

Mengingat dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa istilah dan untuk menghindari salah penafsiran arti dari istilah tersebut, peneliti akan memberikan beberapa penjelasan istilah antara lain sebagai berikut :

1. powerotot tungkai :kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat.
2. Lompat jauh: suatu bentuk gerakan melompat yang terdiri dari fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat”. Tes yang digunakan adalah tes lompat jauh.

D. Pengembangan Instrumen

- 1) Tes *power* tungkai/ daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*). Arsil (2010:101)

Pengukuran *power* tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*). Langkah pelaksanaan tesnya sebagai berikut :

- 1) Alat :
 - a) Bak pasir lompatan.
 - b) Meteran
 - c) Solasi untuk membuat garis *start*.
 - d) Alat tulis
- 2) Pelaksanaan
 - a) Testee berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua tangan kebelakang.
 - b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan meloncat kedepan sejauh-jauhnya.
 - c) Jarak loncat dihitung mulai dari garis batas sampai dengan garis batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.

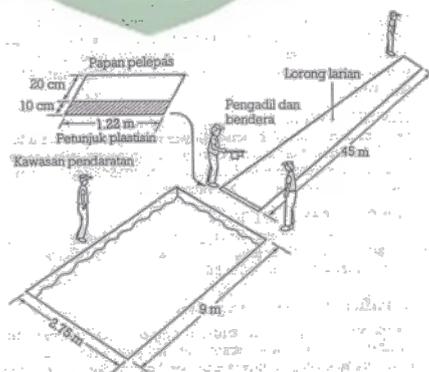


Gambar 5. Cara melakukan *standing broad jump*
Arsil (2010:101)

2) Tes lompat jauh

Adapun tes lompat jauh yang digunakan dikutip dari buku PASI (2011:27) sebagai berikut :

- a) Alat dan perlengkapan
 - (1) Meteran baja
 - (2) Lintasan lompat jauh
 - (3) Blangko tes
- b) Pelaksanaan Tes Lompat Jauh
 - (1) Nama peserta tes dipanggil satu persatu dan segera melakukan lompatan.
 - (2) Tiap pelompat diberi kesempatan melompat 3 kali
 - (3) Setiap selesai melompat, jaraknya diukur kecuali lompatan gagal.
 - (4) Pengukuran dimulai dari pinggir papan yang terdekat dari bak pasir sampai pada bekas lompatan terdekat dengan papan tolakan.
 - (5) Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat.



Gambar 6. Ilustrasi Pelaksanaan Tes Lompat Jauh
PASI (2011:27)

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data, dalam penulisan penelitian ini, antara lain adalah :

a. Observasi

Dilakukan untuk mendapatkan permasalahan awal yang terjadi dilapangan, dan melatar belakangi penelitian.

b. Pustaka

Dilakukan untuk mendapatkan teori dan konsep pendukung dari berbagai ahli untuk digunakan dalam penulisan proposal.

c. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dilaksanakan dua jenis yaitu :tes *standing broad jump* dan tes lompat jauh.

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui kontribusi powerotot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru, data pengukurannya akan diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistikRumus pearson sebagai berikut :

Rumus Pearson:

$$r = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Angka Indeks Korelasi “r” <i>product moment</i>
n	= Sampel
$\sum XY$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\sum X$	= Jumlah seluruh skor X
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk $n - 2$ pada taraf kesalahan 5 %. Apabila t hitung $<$ t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Tabel 1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Kurang dari 0,20	Kontribusi dianggap tidak ada
Antara 0,20 – 0,40	Kontribusi ada tetapi rendah
Antara 0,40 - 0,70	Kontribusi cukup
Antara 0,70 – 0,90	Kontribusi tinggi
Antara 0,90 – 100	Kontribusi sangat tinggi

Sumber : Sudijono (2009:193)

Koefisien determinasi langkah ini dilakukan untuk mencari persentase kontribusi antara kedua variabel tersebut. $KD = r^2 \times 100\%$..

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* dan hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Banyak siswa yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari 19 orang siswa putra. Data yang telah didapatkan kemudian diolah menurut variabel masing-masing yaitu variabel X adalah *power* otot tungkai dan variabel Y adalah lompat jauh. Setelah kedua data didapatkan dan diolah kemudian diolah dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut, lalu diteruskan dengan uji t untuk melihat signifikan atau tidaknya hubungan kedua variabel dan langkah terakhir adalah menggunakan rumus koefisien determinansi untuk melihat persentase hubungan kedua variabel tersebut. Berikut hasil pengolahan data selengkapnya.

1. Deskripsi Data Hasil Tes *Power* otot tungkai Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Berdasarkan data *power* otot tungkai yang telah diambil pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Tes dilaksanakan dengan menggunakan *standing broad jump* test atau tes lompat jauh tanpa awalan. Tes ini dilakukan dengan melakukan lompatan dengan kedua belah kaki dan mendarat di bak pasir. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan hingga ke jejak kaki saat mendarat di bak pasir. Setiap siswa mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melompat. Lompatan terjauh

dari ketiga kesempatan tersebut merupakan skor *standing broad jump*. Setelah didapatkan data hasil pengukuran kemudian diolah untuk mencari nilai tertinggi, terendah, nilai mean, median, modus, dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan jarak lompatan terjauh adalah 2,30 meter dan terdekat adalah 1.45 meter. Sementara nilai mean didapatkan sebesar 2.01 meter, nilai median sebesar 2.06 meter, nilai modus adalah 2.05 dan standar deviasi adalah 0.22. Hasil yang di dapatkan beragam antara satu siswa dengan siswa yang lain. Berikut hasil pengukuran dalam tabel berikut :

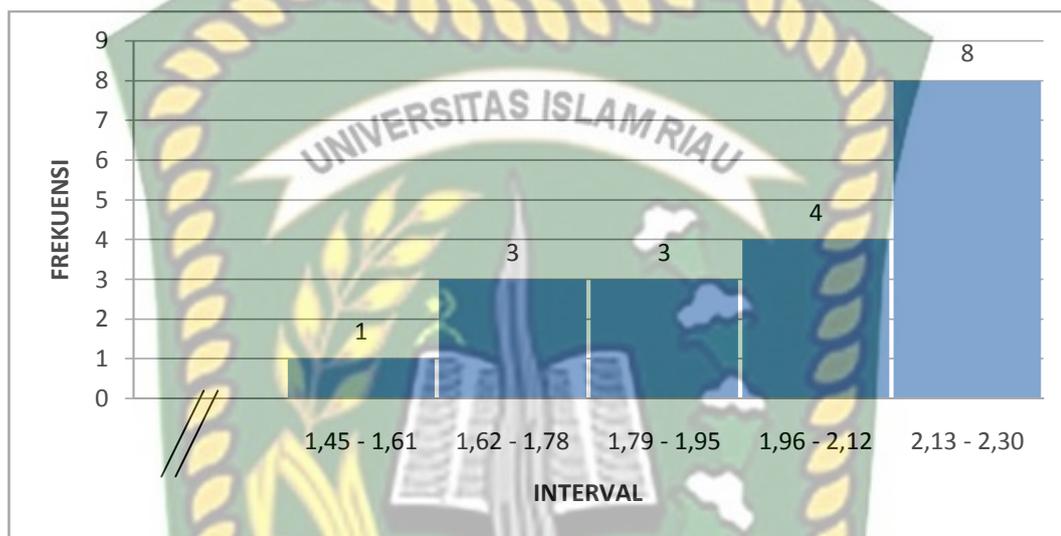
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1,45 - 1,61	1	5,3%
2	1,62 - 1,78	3	15,8%
3	1,79 - 1,95	3	15,8%
4	1,96 - 2,12	4	21,1%
5	2,13 - 2,30	8	42,1%
		19	100%

Sumber : Data olahan penelitian 2018

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan secara rinci hasil tes lompat jauh tanpa awalan pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Frekuensi siswa dengan jarak *standing broad jump* antara 1,45 meter - 1,61 meter terdapat frekuensi sebesar 1 orang ataudengan persentase 5,3%. Frekuensi siswa dengan jarak *standing broad jump* antara 1,62 meter - 1,78 meter terdapat frekuensi sebesar 3 orang ataudengan persentase 15,8%. Frekuensi siswa dengan jarak *standing broad jump* antara 1,79 meter - 1,95 meter terdapat frekuensi sebesar 3 orang ataudengan persentase 15,8%. Frekuensi siswa dengan jarak *standing broad jump* antara 1,96 meter - 2,12 meter terdapat frekuensi sebesar 4 orang

ataudengan persentase 21,1%. Frekuensi siswa dengan jarak *standing broad jump* antara 2,13 meter - 2,30 meter terdapat frekuensi sebesar 8 orang ataudengan persentase 42,1%. Untuk memperjelas penjabaran data, peneliti juga menuangkan data pada tabel 3 dalam bentuk grafik distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Grafik 1. Distribusi Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

2. Deskripsi Data Hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Berdasarkan data lompat jauh yang telah di ambil pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Tes dilaksanakan dengan menggunakan tes lompat jauh. Tes ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh seperti lompat jauh gaya sesuai standar yang berlaku. Jarak lompatan di ukur dari papan tolakan hingga ke jejak kaki saat mendarat di bak pasir. Beda dengan *standing broad jump* adalah pada tes ini siswa diperkenankan mengambil awalan yang diinginkan. Setiap siswa mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melompat. Lompatan terjauh dari ketiga kesempatan tersebut merupakan skor lompat jauh. Setelah didapatkan data hasil

pengukuran kemudian diolah untuk mencari nilai tertinggi, terendah, nilai mean, median, modus, dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan jarak lompatan terjauh adalah 3,76 meter dan terdekat adalah 2,41 meter. Sementara nilai mean didapatkan sebesar 3,22 meter, nilai median sebesar 3,45 meter, nilai modus adalah 3,35 dan standar deviasi adalah 0,37. Hasil yang di dapatkan beragam antara satu siswa dengan siswa yang lain. Berikut hasil pengukuran selengkapnya:

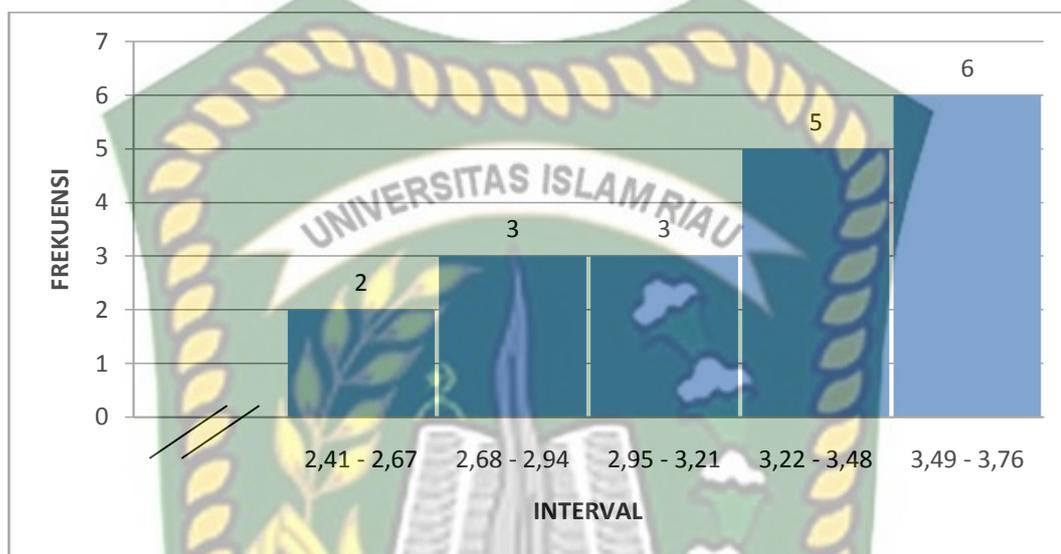
Tabel 3. Distribusi Frekuensi hasil hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2,41 - 2,67	2	10,5%
2	2,68 - 2,94	3	15,8%
3	2,95 - 3,21	3	15,8%
4	3,22 - 3,48	5	26,3%
5	3,49 - 3,76	6	31,6%
		19	100%

Sumber : Data Penelitian 2018

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan secara rinci hasil tes lompat jauh tanpa awlaan pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Frekuensi siswa dengan jarak lompat jauh antara 2,41 meter - 2,67 meter terdapat frekuensi sebesar 2 orang atau dengan persentase 10,5%. Frekuensi siswa dengan jarak lompat jauh antara 2,68 meter - 2,94 meter terdapat frekuensi sebesar 3 orang atau dengan persentase 15,8%. Frekuensi siswa dengan jarak lompat jauh antara 2,95 meter - 3,21 meter terdapat frekuensi sebesar 3 orang atau dengan persentase 15,8%. Frekuensi siswa dengan jarak lompat jauh antara 3,22 meter - 3,48 meter terdapat frekuensi sebesar 5 orang atau dengan persentase 26,3%. Frekuensi siswa dengan jarak lompat jauh antara 3,49 meter - 3,76 meter terdapat frekuensi

sebesar 6 orang atau dengan persentase 31,6%. Untuk memperjelas penjabaran data, peneliti juga menuangkan data pada tabel 4 dalam bentuk grafik distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Grafik 2. Grafik Distribusi Data Tes Lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru

B. Analisa Data

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan meliputi uji korelasi *product moment*, dan koefisien determinasi. perhitungan korelasi *product moment* digunakan untuk mencari ada atau tidaknya hubungan variabel X (*power* otot tungkai) dan Variabel Y (hasil lompat jauh). Dari perhitungan menggunakan rumus di atas, didapatkan nilai sebagai berikut : r hitung sebesar 0,667. Nilai r tabel pada $n = 19$ atau $df = 17$ (5%) adalah 0,456. (terlampir). Hasil perbandingan didapatkan bawah r hitung $>$ r tabel atau $0,667 > 0,456$. Kesimpulan : terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil hasil lompat jauh.

Nilai indeks korelasi sebesar 0,667 bernilai positif dan berada pada rentang antara 0,40 – 0,70 dengan kategori kontribusi cukup. Hal ini mengindikasikan

bahwa power otot tungkai memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap hasil lompat jauh. Power otot tungkai memberikan daya dorong dan membawa pengaruh besar terhadap daya luncur tubuh sesaat setelah menolakkan kaki pada papan tolakan.

Setelah didapatkan adanya kontribusi antara variabel X dan variabel Y, maka langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan koefisien determinasi. Perhitungan koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel X (power otot tungkai) dengan variabel Y (hasil lompat jauh). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi adalah 44,5%. Kesimpulan terdapat kontribusi yang signifikan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru sebesar 44,5%.

C. Pembahasan

Hasil perhitungan korelasi dengan menggunakan korelasi product moment didapatkan nilai r_{xy} sebesar 0.667. Jika diperhatikan maka angka indeks korelasi tidak bernilai negatif. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa korelasi antara variabel X (power otot tungkai) dan variabel Y (hasil lompat jauh) terdapat kontribusi yang searah diantara kedua variabel tersebut. Dengan istilah lain dapat dijelaskan terdapat korelasi positif diantara kedua variabel tersebut. Artinya : siswa yang memiliki *power* otot tungkai yang baik akan dapat menghasilkan jarak hasil lompat jauh yang lebih jauh, demikian pula sebaliknya.

Besarnya kontribusi antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh dapat dicari koefisien determinasi. Hasil pencarian koefisien determinasi

dapatkan hasil sebesar :44,5%. Artinya 44,5% hasil lompat jauh ditentukan oleh power otot tungkai. Sedangkan sisanya yaitu 55,5% ditentukan oleh faktor lain yang mendukung olahraga atletik khususnya lompat jauh. Faktor pendukung lainnya dalam olahraga hasil lompat jauh seperti kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, teknik lompat jauh, panjang run up dan program latihan yang baik.

Faktor pendukung lainnya dalam olahraga hasil lompat jauh seperti kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, teknik lompat jauh, panjang run up dan program latihan yang baik. Pemaparan di atas didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Purnomo (2011:93) menjelaskan faktor yang mempengaruhi lompat jauh terdiri dari kecepatan horizontal, explosive power otot tungkai dan koordinasi gerak.

Kecepatan menurut Syafruddin (2011:86) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Dengan kata lain kelincahan dapat diartikan dengan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dengan cepat.

Menurut Syafruddin (2011:119) koordinasi dapat diartikan kemampuan kerjasama system persyarafan dari berbagai system diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalanya suatu gerakan yang terarah. Secara lebih sederhana dapat diartikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang tepat dan akurat yang melibatkan beberapa unsur gerakan anggota atau sistem syaraf tubuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dalam penelitian ini maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru sebesar 44,5%. Nilai *r* hitung sebesar 0,667 dan nilai *r* tabel adalah 0,456. (terlampir). Hasil perbandingan didapatkan bawah *r* hitung > *r* tabel atau $0,667 > 0,456$.

B. SARAN

Beberapa saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Disarankan kepada siswa agar melakukan latihan hasil lompat jauh secara lebih mendalam, agar dapat lebih menguasai teknik hasil lompat jauh dan memaksimalkan hasil lompat jauh yang lebih baik.
2. Disarankan kepada guru pengajarmata pelajaran olahraga khususnya lompat jauh agar lebih dalam ditekankan pada penguasaan teknik dasar dan latihan fisik yang menunjang olahraga hasil lompat jauh bagi siswa agar teknik hasil lompat jauh dan komponen fisik terutama *power* otot tungkai siswa lebih baik lagi.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti kontribusi *power* otot tungkai dengan cabang olahraga lain yang memerlukan *power* otot tungkai dalam penerapannya. Hal ini bertujuan agar mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot bahu tersebut pada olahraga yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Adnan dan Arsil.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumiar, Mochamad.2004.*Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*.Jakata: Raja Grafindo
- Earle, Roger W. dan Baechle, Thomas R.. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*.Bandung: Remaja Rosda Karya
- Irawadi, Hendri.2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku:Atletik*. Jakarta:Intan Pariwara
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Munasifah.2008 *.Atletik Cabang Lompat Jauh*.Semarang
- PASI.2011. *Peraturan Perlombaan 2010/2011*.Jakarta : PASI
- Purnomo, eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media
- Setiadi.2007.*Anatomi dan Fisiologi Manusia*.Yogyakarta:Graha Ilmu
- Sidik, Didik Zafar. 2010. *MengajardanMelatihAtletik*. Bandung: Rosda
- Sudijono, Anas.2011.*Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kulatitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin.2011.*Ilmu Kepelatihan Olahraga, teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*.Padang : UNP Press
- Wiaro, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu