

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
ATLET PUTRA PASI TULANG BAWANG BARAT**

SKRIPSI

Oleh

**RIKA AFRIDA
NPM 1813051019**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2022**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
ATLET PUTRA PASI TULANG BAWANG BARAT**

Oleh

RIKA AFRIDA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET PUTRA PASI TULANG BAWANG BARAT

Oleh

Rika Afrida

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *deskripsi korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji r.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa:(1) tidak ada hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter, dengan nilai $r_{x1y} = 0,236 > r$ tabel 0,444. (2) ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan nilai $r_{x2y} = 1,01 < r$ tabel 0,444. (3) ada hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil $r_{x1x2y} = 0,594 < r$ tabel 0,444.

Kata Kunci: panjang tungkai, lari 30 meter , lompat jauh

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LIMB LENGTH AND RUN SPEED OF 30 METERS TO THE RESULTS OF THE SQUAT STYLE LONG JUMP IN SON ATHLET PASI BONE WEST ONION

By

Rika Afrida

This study aims to determine the relationship between leg length and running speed of 30 meters on the results of the squat-style long jump in male athletes of PASI Tulang Bawang Barat.

The method used in this research is correlational description. The samples used were 20 athletes. Data analysis used prerequisite test and r test.

The results of the study and data analysis showed that: (1) there was no relationship between leg length and running speed of 30 meters, with a value of $r_{x1y} = 0.236 > r_{table} 0.444$. (2) there is a relationship between the running speed of 30 meters and the squat style long jump, with a value of $r_{x2y} = 1.01 < r_{table} 0.444$. (3) there is a relationship between leg length and running speed of 30 meters on the results of the squat style long jump, with the results $r_{x1x2y} = 0,594 < r_{table} 0,444$.

Keywords: leg length, 30 meter run, long jump

Judul Skripsi : HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET PUTRA PASI TULANG BAWANG BARAT

Nama Mahasiswa : Rika Afrida


Nomor Pokok mahasiswa : 1813051019

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

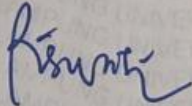
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 195812101987121001


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 198303082015041002

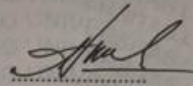
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



Sekretaris : Lungit Wicaksono, M.Pd.



Penguji Utama : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuh Raja, M.Pd.
NIP 196208041989051001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 08 Juni 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rika Afrida
NPM : 1813051019
Program Studi : S-1 PENJASKES
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat." Tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 10 Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Rika Afrida
NPM. 1813051019

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rika Afrida lahir di Desa Sumber Rejo, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung pada tanggal 25 April 2000. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Joko Purwanto dan Ibu Sri Rahayu.

Pendidikan formal diawali pada tahun 2006 di SD Negeri 1 Sumber Rejo, setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun 2012, dan pada tahun 2016 melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat. Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN.

Tahun 2021, Penulis menyelesaikan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

Prestasi yang pernah di raih oleh penulis;

1. Juara III Lari 100 meter putri dan juara III Lompat jauh putri dalam kejuaraan atletik Bandar Lampung tahun 2015.
2. Juara III Lari 100 meter putri dalam acara STO CUP tahun 2016.
3. Juara III Lari 100 meter putri dalam invitasi atletik seri-1 tahun 2016
4. Juara I Lari 100 meter putri pada Olimpiade Olahraga Siawa Nasional (O2SN) SMA tingkat Kabupaten Tulang Bawang Barat 2016.
5. Juara II Lari 100 meter putri pada Olimpiade Olahraga Siawa Nasional (O2SN) SMA tingkat Provinsi Lampung tahun 2017.
6. Juara I Lari 100 meter putri pada Olimpiade Olahraga Siawa Nasional (O2SN) SMA tingkat Kabupaten Tulang Bawang Barat 2016.
7. Juara II Lari 100 meter putri pada Olimpiade Olahraga Siawa Nasional (O2SN) SMA tingkat Provinsi Lampung tahun 2017.
8. Juara II Lari gawang 100 meter putri pada pekan olahraga Provinsi Lampung Lampung tahun 2017.

MOTTO

Jangan berhenti karena Lelah, berhentilah karena telah selesai.

Meskipun tidak bisa menerangi, setidaknya jangan membuat gelap.

(Rika Afrida)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan atas ilmu, rahmat, dan hidayah yang telah Allah SWT berikan kepada saya sehingga skripsi ini bisa saya persembahkan teruntuk:

Ayah Joko Purwanto, Ibu Sri Rahayu, Adik Arum Cahya Ningtyas dan Adik Kafka Cahyo Vernando yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya

Serta Almamaterku Universitas Lampung

SANWACANA

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat” adalah dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung .

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung
5. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, saran dan kesediaan dalam membimbing saya mengerjakan skripsi.
6. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberi motivasi, saran dan kesediannya dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., selaku pembahas yang telah bersedia untuk memberi kritik, saran dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Bapak dan Ibu dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi.
9. Pengurus dan pelatih PASI Tulang Bawang Barat Bapak Suwaldi, Abdul Rohim Pasaribu, Roli Doli, Widarto dan Atik yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian serta ilmu yang telah diberikan selama ini.
10. Guru dan pelatih bapak Sukowiyono, Agustinus Heri Purnomo, Ibu Tri yulianti yang selalu memotivasi dalam menempuh studi.

11. Ayahanda Joko Purwanto, Ibunda Sri Rahayu, Adik-Adik saya Arum Cahya ningtyas dan Kafka Cahyo Vernando selaku keluarha yang telah memberi doa, dukungan serta motivasi dalam saya menyelesaikan studi Pendidikan jasmani.
12. Widodo & Poniem, Mida Hayuani & Roden, Minarsih & Sarman, Waginem & Sapirah selaku Kakek dan Nenek yang memberi doa, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan studi di Pendidikan Jasmani.
13. Yola Novelia Rosa yang selalu menemani dan membantu dalam segala hal selama kuliah.
14. Rika via, Rahma, Nisa, Nia, Mala, Randi, Bima, Sihab, Nanang, Theo, Qurata, Suci, yang menemani sampai perkuliahan selesai.
15. Shintia, Vicky, Risky, Heni, Tria yang telah menjadi teman baik yang memotivasi dan mendengar keluh kesah.
16. Mas Aziz yang selalu memberi support, semangat dalam mengerjakan skripsi dan mendengarkan keluh kesah.
17. Squad PA Pak Ade yang menjadi pengingat dan membantu menyelesaikan skripsi
18. Teman Seprogram studiku Pendidikan Jamani 2018 yang menjadi teman baik selama perkuliahan, yang membantu dan menemaniku. Terimakasih untuk pertemanan yang kuar biasa ini.
19. Teman PLP 40 hari di Yayasan Surya Dharma Bndar Lampung Angger, Sela, Sairo, Acika, Andrisna, Fiora, Oktavianus, syafa, yusril yang menemani dan membantu segala hal dalam pelaksanaan PLP. Semoga kalian sukses dan sehat selalu.
20. Teman KKN 40 hari di Desa Karta Hani, Ratih, Abdur, Vika, Jon, Abdul yang menemani dan membantu dalam segala hal dalam menyelesaikan KKN. Semoga kalian sehat selalu dan sukses.
21. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.
22. Serta almamater tercinta Universitas Lampung
23. Dan terimakasih pada diriku yang tetap semangat dan dapat menyelesaikan studi dengan baik.

22. Serta almamater tercinta Universitas Lampung
23. Dan terimakasih pada diriku yang tetap semangat dan dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Akhir kata, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun saya berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua.

Bandar Lampung, 1 Februari 2022
Penulis,



Rika Afrida
NPM 1813051019

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat atletik	6
B. Hakikat Lompat Jauh	7
C. Teknik Dasar Lompat Jauh	8
D. Lapangan Lompat jauh	11
E. Perlatan Lompat Jauh	12
F. Panjang Tungkai	13
G. Kecepatan Lari 30 Meter	14
H. Penelitian Yang relevan	15
I. Kerangka Berpikir	16
J. Hipotesis	16
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
C. Tempat dan Waktu	18
D. Variabel Penelitian	18
E. Desain Penelitian	19
F. Definisi Operasional Variabel	20
G. Instrumen Penelitian	20
H. Teknik Pengumpulan Data	22
I. Teknik Analisis Data	25

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	33
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Awalan Lompat Jauh	9
2	Setelah melakukan tumpuan	10
3	Posisi badan saat mendarat	11
4	Lapangan lompat jauh.....	12
5	Desain penelitian.....	20
6	Antropometri.....	21
7	Panjang tungkai.....	21
8	Lari 30 meter.....	22
9	Lompat jauh gaya jongkok.....	22

DAFTAR TABEL

Lampiran Halaman

1. Norma kecepatan lari 30 meter.....	24
2. Interpretasi koefisiensi korelasi nilai r.....	27
3. Deskripsi data hasil penelitian	30
4. Uji normalitas	30
5. Hasil pengukuran panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh	31
6. Hasil pengukuran kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh .	32
7. Hasil pengukuran panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

8. Data hasil penelitian	40
9. Data t score	41
10. Uji normalitas Panjang tungkai	42
11. Uji normalitas lari 30 meter	43
12. Uji normalitas lompat jauh gaya jongkok	44
13. Uji hipotesis pertama	45
14. Uji hipotesis kedua	46
15. Uji hipotesis ketiga	47
16. Surat izin penelitian PASI Tulang Bawang Barat	48
17. Surat balasan penelitian PASI Tulang Bawang Barat	49
18. Format penilaian Panjang tungkai	50
19. Format penilaian lari 30 meter	51
20. Format penilaian lompat jauh gaya jongkok	52
21. Dokumentasi penelitian	53

I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lempar, jalan dan lompat. Ada beberapa macam nomor untuk lompat di atletik yang terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. (Adang Suherman dkk, 2001: 3).

Ballesteros (1979 : 54) menyatakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kaki tolak. Hasil (Resultante) dari kedua gaya tersebut menentukan gerak parabola dari pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan jarak lompatan. Jonath dkk dalam Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya (2009:2.59) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga hasil lompat jauh bergantung pada ancang-ancang/awalan dan hanya sepertiga bergantung pada tenaga lompat.

Kemudian dikatakannya bahwa pelompat jauh yang baik harus secepat pelari, mempunyai daya sprint pelompat tinggi dan irama pelari gawang. Setelah pelompat menolak pada balok tumpu, maka melayanglah pelompat tersebut. Pada saat melayang, badan pelompat dipengaruhi oleh sesuatu kekuatan yang disebut "Daya tarik bertitik tangkap pada suatu titik yang dinamakan dengan titik berat badan (Yusuf Adisasmita, 1992 : 65)". Titik berat badan letaknya kira-kira pada pinggang sedikit di bawah pusar. Berkaitan

dengan tolakan, semakin kuat seorang pelompat menoloak atau semakin tinggi hasil tolakan, akan membawa titik berat badan semakin lama di udara, sehingga hasil lompatan akan semakin jauh. Lintasan gerak titik berat badan pada waktu melayang di udara tidak dapat berubah. Hal ini sama dengan benda yang dilemparkan, akan melambung menurut garis tertentu dan jatuh sesuai dengan kekuatanlemparannya. Lintasan tersebut disebut dengan lintasan parabola, yang tidak dapat diubah bila tidak ada kekuatan lain yang mempengaruhinya dari luar.

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama di udara yang dilakukan dengan kecepatan dengan satu kaki yaitu untuk untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Lompat jauh mempunyai unsur-unsur yang sangat penting yaitu : a) kecepatan horizontal (kecepatan dari awalan), b) kecepatan vertical (kecepatan saat bertolak), c) lintasan perjalanan titik pusat grafitasi, d) tahap melayang (PB PASI, 1993 : 22). Hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter saat awalan. Semakin cepat hasil kecepatan lari seseorang tentu saja hasil lompat jauh akan semakin baik.

Pada penelitian ini atlet yang diteliti berusia dibawah 20 tahun yang memiliki hasil lompat jauh yang belum maksimal, serta belum melakukan teknik yang baik karena sebagian atlet merupakan atlet pemula yang baru direkrut sebagai atlet PASI Tulang Bawang Barat untuk mempersiapkan lomba yang ada di Provinsi Lampung. Selain itu atlet PASI Tulang Bawang Barat memiliki panjang tungkai dan kecepatan lari yang berbeda beda dan belum diketahui apakah panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok atau tidak.

Berdasarkan uraian-uraian di atas penulis perlu mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat. Untuk

mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai, dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Tulang Bawang Barat.

B. Identifikasi Masalah

1. Atlet memiliki panjang tungkai yang berbeda-beda, dan belum diketahui apakah panjang tungkai dapat mempengaruhi lompat jauh atau tidak
2. Sebagian atlet saat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan kecepatan lari yang tidak maksimal.
3. Sebagian atlet belum melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
4. Atlet yang memiliki panjang tungkai yang panjang tetapi tidak memiliki hasil lompat jauh yang maksimal.
5. Atlet yang memiliki panjang tungkai yang pendek tetapi memiliki hasil lompat jauh yang baik.
6. Belum diketahui hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.
7. Belum diketahui hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.
8. Belum diketahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi pada:

“Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra PASI Tulang Bawang Barat”

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan Panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat?

2. Apakah ada hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat?
3. Apakah ada hubungan Panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat?

E. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan Panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.
4. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.
5. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan Panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis
Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk penulis, dan penulis dapat mengetahui seberapa besar hubungan Panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dan juga memberi pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan jasmani di masa yang akan datang.
2. Bagi Program studi
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk cabang olahraga atletik seperti lompat jauh gaya jongkok. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi Pendidikan Jasmani.
3. Bagi Atlet
Dapat mengetahui adanya hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sehingga atlet diharapkan

lebih terpacu meningkatkan latihan kecepatan lari agar dapat melakukan lompat jauh dengan maksimal.

4. Bagi Guru / Pelatih

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari atlet agar dapat melakukan lompat jauh dengan maksimal. Karena panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh atlet. Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Atletik

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade modern. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu unsur penting dari olahraga, karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, karena luasnya lingkup ketangkasan *skills* dan mutu yang dituntut dalam cabang atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha-usaha peningkatan prestasi (Kosasih, 1985:3).

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga yang lain, karena gerakan-gerakan atletik terdapat dalam kehidupan sehari-hari yaitu lari, lompat, lempar dan jalan (IAAF : 2003). Di dalam atletik terdapat aktivitas fisik atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti lari, lompat, lempar dan jalan.

Atletik mempunyai peranan penting di dalam peningkatan kondisi fisik, sehingga sering digunakan sebagai dasar pokok dalam rangka peningkatan prestasi maksimal bagi cabang olahraga lainnya (Yoyo Bahagia, 1999:2). Dan untuk menunjang prestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik perlu diberikan pelatihan bagi atlet agar memperoleh prestasi maksimal. Karena latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali di dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Dengan latihan atletik dapat dikembangkan dengan baik serta disempurnakan peredaran darah dan sistem syaraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti : tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak, kecekatan dan ketangkasan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai cabang olahraga apapun pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Dalam atletik nomor yang di perlombaan seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh (Aip Syarifuddin, 1992 : 2).

B. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarto 2013:32). Selanjutnya Winendra (2008:49) mengatakan bahwa lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya pelompat jauh yang andal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab, penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki. Senada dengan apa yang dikemukakan oleh Nurmai (2004:44) yang menyebutkan bahwa lompat jauh adalah termasuk salah satu nomor lomba dalam cabang atletik.

Dalam nomor lompat jauh ini, seorang pelompat akan berusaha kedepan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauhjauhnya. Sebagai salah satu nomor lompat jauh terdiri dari unsure-unsur: awalan (fase awal),

Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan

lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain:

- a. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.
- b. Kekuatan adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

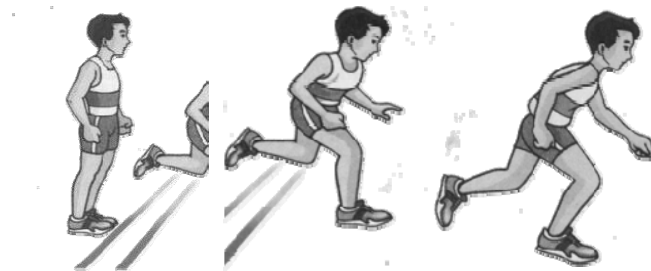
C. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Munasifah (2008:12-17), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut:

a. Awalan

Hal yang amat penting yang merupakan salah satu teknik dasar lompat jauh yang perlu diketahui adalah teknik awalan. Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Teknik awalan dilakukan dengan lari di mana frekuensi dan panjang langkah harus konstan agar kaki tumpu dapat tepat menumpu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkahnya.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah, konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.



Gambar 1 Awalan lompat jauh (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22)

b. Tolakan/Tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan. Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas.

Menurut Eddy Purnomo (2011:94), dalam bukunya Dasar-Dasar Atletik menyatakan bahwa: "Pada 3 - 5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi daripada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi

tegak yang baik. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.



Gambar 2 Saat Melakukan Tumpuan Badan Agak Condong ke Belakang Sumber (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22)

c. Saat Melayang atau Sikap Badan di Udara

Sikap badan di udara juga harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan.

Mengangkat pinggul ke depan atas. Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Waktu badan melayang di udara sebisa mungkin posisi badan diusahakan untuk melayang selama mungkin dan harus bisa mempertahankan keseimbangan badan.

d. Pendaratan atau Sikap Badan Waktu Mendarat

Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan,

kedua tangan diayun ke depan. Kedua tungkai bawah diluruskan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan

Menurut Eddy Purnomo (2011:96), dalam lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

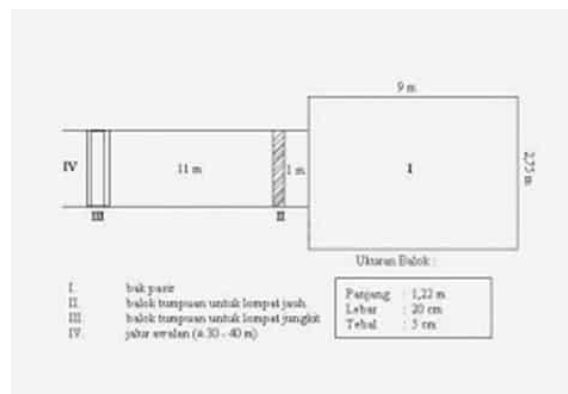


Gambar 3 Posisi Badan Saat Mendarat
(Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani OlahRaga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 23)

D. Lapangan Lompat Jauh

Panjang lintasan lari hingga papan lompatan atau papan tolak pada umumnya berukuran 40-45 meter dengan lebar lintasan mencapai 1,22 meter. Sementara itu, papan lompatan memiliki panjang 1,22 meter dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm. Di antara papan lompatan dengan bak lompat terdapat jarak

sepanjang 1 meter. Sedangkan bak lompat memiliki panjang 9 meter dengan lebar 2,95 meter. Untuk lebar tempat pendaratan, jaraknya paling sedikit 2,75 meter antara garis tolakan sampai akhir tempat tolakan. Tempat pendaratan diisikan dengan pasir dimana permukaan pasir harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.



Gambar 4 lapangan lompat jauh

Berikut ini adalah rincian ukuran lapangan lompat jauh dan gambarnya

- Panjang bak lompat 9 m
- Lebar bak lompat = 2,75 m
- Lebar lintasan awalan = 1,22 m
- Lebar papan tumpu = 20 m
- Panjang papan tumpu = 1,22 m
- Bak lompat diisi dengan pasir

E. Peraturan lompat jauh

1. Bila peserta lompat jauh lebih dari 8 orang setiap peserta diperbolehkan melompat sebanyak 3 kali. Lompatan diambil yang terjauh. Jika peserta hanya 8 orang atau kurang, maka setiap peserta diperbolehkan melompat sebanyak 6 kali. Melompat dilakukan secara bergiliran.
2. Hasil lompatan diukur dari bekas anggota tubuh terdekat atau paling belakang yang menyentuh bak pasir.

3. Setiap peserta diberi waktu satu giliran selama 1 1/5 menit. Lompatan yang sama ditentukan dengan melihat hasil lompatan yang terbaik. Bila masih sama maka akan dilihat hasil dari lompatan yang ke-3. Demikian seterusnya.

F. Panjang tungkai

Hadi Marwanto (2007: 26) menjelaskan bahwa panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Menurut Huda dalam Warsito (2001: 20) panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. panjang otot sama pentingnya dengan panjang tulang, semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, dimungkinkan besar pula kekuatannya. panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya. Jadi panjang tungkai adalah panjang seluruh kaki dari telapak kaki sampai dengan pangkal paha.

Tim Anatomi FIK UNY (2009: 13-15) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah terdiri atas:

1. Tungkai atas meliputi pangkal paha sampai lutut.
2. Tungkai bawah yaitu antara lutut sampai pergelangan kaki.
3. Telapak sebagai alas kaki.

Ucup Yunus (2000: 43) mengatakan bahwa tungkai atau lower limb dibentuk oleh tulang tungkai atas paha, tulang tungkai bawah. Pengukuran panjang tungkai menggunakan alat berupa meteran yang pengukurannya dari titik sumbu gerak tungkai diukur sampai telapak kaki. Panjang merupakan ukuran

yang ditunjukkan dengan satuan meter. Panjang tungkai dapat diketahui dengan mengukur tinggi *Spina Illiaca anterior Superior* (SIAS) sampai permukaan lantai (TIM Anatomi FIK UNY, 2009: 14). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai adalah ukuran panjang dari anggota gerak bawah. Pengukuran diukur dari titik sumbu gerak sampai telapak kaki.

G. Kecepatan Lari 30 Meter

Upaya pencapaian prestasi atau optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan Lari 30 meter. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan Gerakan berkesinambungan dalam bentuk gerakan yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988 : 58). Kecepatan menurut Lynn (dalam Waluyo, 1994 : 12) diartikan sebagai jarak persatuan waktu yaitu kecepatan diukur menggunakan satuan jarak dan satuan waktu. Pengertian lain tentang kecepatan disampaikan oleh Mathews (dalam Waluyo, 1994 : 17) sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban atau hambatan pada jarak tertentu dalam waktu yang relatif cepat atau singkat.

Berorientasi pada pengertian tentang kecepatan dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil (prestasi) optimal. Implikasi kecepatan berupa kecepatan reaksi sebagian, sedangkan kecepatan gerak adalah kecepatan gerak anggota tubuh secara keseluruhan dalam menempuh jarak tertentu seperti lari. Lari merupakan gerakan memindahkan kaki secara bergantian diikuti dengan gerakan lengan dan dada saat melayang di udara. Lari mungkin suatu gerak dasar yang pokok, tetapi lari berasal dari gerakan alamiah Penerapan lain tentang lari juga dibutuhkan pada nomor lompat jauh. Lari pada lompat jauh dilakukan sebagai awalan dalam melakukan lompatan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Lompat jauh sebenarnya adalah lari dengan kecepatan dan

menumpu. Jadi seorang pelompat akan berhasil melompat apabila larinya cepat dan kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpu.

Oleh karena itu seseorang yang ingin mencapai hasil baik dalam lompatannya, dituntut suatu lari awalan yang cepat dengan langkah langkah yang tepat.

Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan sangat mempengaruhi pada hasil lompatan. Ini berarti kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Yusuf Adisasmita, 1992 : 67). Agar dapat melakukan gerakan atau berlari dengan cepat dalam melakukan lari awalan, maka dalam latihan harus berlatih kecepatan. Berlatih kecepatan yang terpenting adalah berlatih lari 30 meter.

H. Penelitian yang relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hamper sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Amirul Mukminin (2010), dengan judul Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Triyogo Hadi (2010), dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Barata
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi Purwanto. 2013. Sumbangan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes. Suratman, S.Pd, M.Pd
4. Penelitian yang dilaukan oleh Derfendi Olli (2016) dengan judul Hubungan kecepatan lari 30 meter dan Panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra MA Al-Falah Limboto Barat
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ajib Hisbul Maq Sudil Khoir (2017) yang berjudul Hubungan antara akselerasi lari 30 meter dan Panjang tungkai

dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri.

I. Kerangka berfikir

1. Jika atlet putra PASI Tulang Bawang Barat memiliki panjang tungkai yang baik, maka dapat di duga akan memberikan peran yang baik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Jika atlet putra PASI Tulang Bawang Barat memiliki kecepatan lari 30 meter yang baik, maka akan memberikan peran yang baik pula terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Jika atlet putra PASI Tulang Bawang Barat memiliki panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter yang baik, maka dapat di duga bahwa akan semakin baik pula hasil lompat jauh gaya jongkok.

J. HIPOTESIS

Berdasarkan landasan teori tersebut diatas, hubungan Panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok maka peneliti mendapatkan gambaran untuk dapat merumuskan hipotesis

Menurut Arikunto (2006: 3) Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian , sampai terbukti melalui data yang terkumpul , maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H1: Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.
2. H2 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat
3. H3 : Ada hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002:247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006:56).

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment*. Membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan penelitian pada atlet atletik Tulang Bawang Barat , sehingga judul penelitian ini untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Tulang Bawang Barat.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra PASI Tulang Bawang Barat yang berusia dibawah 20 tahun yang memiliki hasil lompat jauh yang berbeda-beda, serta belum memiliki teknik yang baik karena sebagian atlet

merupakan atlet pemula yang baru direkrut sebagai atlet putra PASI Tulang Bawang Barat untuk mempersiapkan dalam event-event yang ada di Provinsi Lampung yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20- 25%.

Sesuai dengan acuan tersebut, penulis menggunakan sampel dari seluruh populasi (total sampling) sebanyak 20 orang atlet putra PASI Kabupaten Tulang Bawang Barat.

C. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan

4. Tempat pelaksanaan

Pengambilan data Panjang tungkai, kecepatan lari 30 meter dan hasil lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan di lapangan Daya Murni.

5. Waktu pelaksanaan

Waktu penelitian dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai jadwal latihan atlet putra PASI Tulang Bawang Barat.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu panjang tungkai (X1) dan kecepatan lari 30 meter (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini perlu di jelaskan lebih spesifik agar di peroleh gambar yang jelas tentang karakteristik variabel yang ingin diteliti, maka variabel penelitian perlu di definisikan secara operasional sebagai berikut :

a. Panjang tungkai

Panjang tungkai yang dimaksud adalah yang diukur dengan menggunakan meteran, diukur mulai dari lantai/telapak kaki sampai *trochanter mayor* tulang yang menonjol pada persendian paha dada panggul, dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

b. Kecepatan Lari 30 Meter

Kecepatan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang atau teste untuk melakukan lari secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat dengan jarak 30 meter.

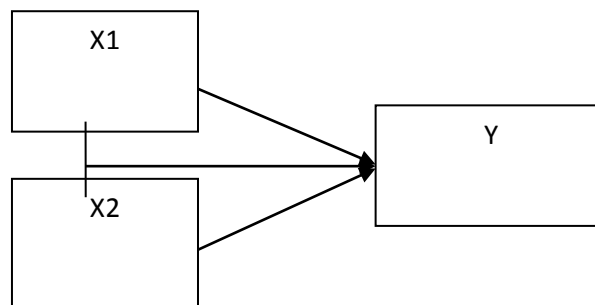
c. Kemampuan Lompat Jauh

Kemampuan lompat jauh yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang di udara kemudian mendarat. Yang bertujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

F. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok dan variabel bebas yaitu Panjang tungkai dan kecepatan lari 40 meter.

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 5 : Desain penelitian

Keterangan :

X_1 = Panjang tungkai

X_2 = kecepatan lari 30 meter

Y = Hasil lompat jauh gaya jongkok

G. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data Prinsip instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran dan harus ada alat ukur yang baik.

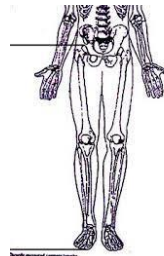
Menurut Sugiyono (2007: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 203) bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan peneraan atau kalibrasi yang fungsinya agar alat ukur tersebut dapat diketahui apakah masih baik atau tidak, sehingga data yang didapatkan valid.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrument tes. Adapun tes yang digunakan antara lain :

- a. Tes panjang tungkai Pengukuran diambil dari jarak trochanterion (tonjolan tulang di bagian ujung atas tulang paha) sampai ke bagian puncak fibulare sphyrion (titik bagian depan titik mata kaki). Di ukur menggunakan alat antropometer

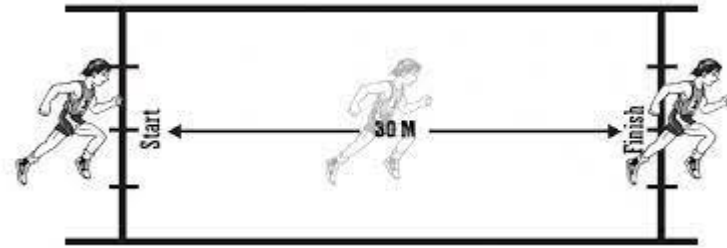


Gambar 6 antropometri



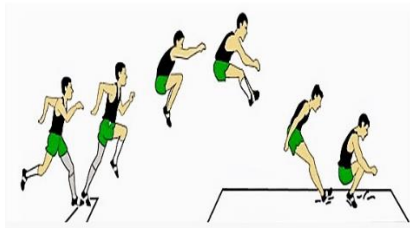
Gambar 7. panjang tungkai

- b. Tes kecepatan lari 30 meter dengan cara melihat hasil waktu lari 30 meter yang ada di stop watch.



Gambar 8 lari 30 meter

- c. Tes Hasil lompat jauh gaya jongkok diambil dari hasil lompatan terbaik yang dilakukan oleh atlet.



Gambar 8 lompat jauh gaya jongkok

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi; data panjang tungkai, data kecepatan lari 30 meter, data kekuatan tungkai dan kemampuan lompat jauh

1. Pengukuran Panjang Tungkai

Tujuan: untuk mengetahui panjang tungkai seseorang.

a. Perlengkapan:

- 1) Antropometer
- 2) Tembok/tempat yang datar
- 3) Formulir tes dan alat tulis

b. Petugas

- 1) Pengukur Panjang tungkai: 1 orang
- 2) Pencatat hasil : 1 orang

c. Pelaksanaan:

- 1) Testor berdiri dengan berat tertumpu pada kaki kanan dan kaki kiri secara rileks di atas alas ukur dengan posisi tegak dengan pandangan lurus kedepan.
- 2) Pengukuran mulai dari titik trochanterion (tonjolan tulang di bagian ujung atas tulang paha) sampai ke bagian puncak fibulare sphyrion (titik bagian depan titik mata kaki).
- 3) Pengukur mengatur posisi subjek, menempatkan tangannya pada pengaturan posisi alat ukur pada sasaran secara cermat.

d. Penilaian:

Pengukuran menetapkan ketepatan skala ukur dan diinformasikan kepada pencatat

2. Tes Kecepatan Lari 30 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari

a. Perlengkapan

- 1) stopwatch
- 2) pluit
- 3) bendera
- 4) formulir tes

b. Petugas

- 1) Petugas star: 1 orang
- 2) Pemegang bendera: 1 orang
- 3) Pemegang stop watch: 1 orang
- 4) Pencatat waktu: 1 orang

c. Pelaksanaan : -

- 1) star dilakukan dengan star berdiri pada aba-aba “bersedia” teste berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis star.
- 2) Saat aba-aba “ya” teste lari dengan kecepatan maksimal hingga garis finish.

d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah angka yang ditunjukkan oleh stop watch.

No	Norma	Prestasi (detik) putra
1	Baik sekali	3.58 – 3.91
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang sekali	5.12 – 5.50

Tabel 1. Norma kecepatan lari 30 meter (Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

3. Tes lompat jauh gaya jongkok

Tujuan: untuk mengetahui hasil lompat jauh atlet.

a. Perlengkapan:

- 1) Lapangan lompat jauh
- 2) Meteran gulung
- 3) Bendera merah dan putih
- 4) Formulir tes dan alat tulis

b. Petugas

- 1) Pemegang bendera
- 2) Petugas meratakan pasir
- 3) Pengukur hasil lompatan
- 4) Pencatat hasil lompatan

c. Pelaksanaan tes:

- 1) Teste berdiri dalam keadaan siap untuk melakukan awalan
- 2) Setelah itu, Teste segera berlari secepat mungkin, dan tepat pada balok

tumpuan salah satu kaki teste melakukan tolakan kuat keatas kedepan dan mendarat dengan kedua kaki.

- 3) lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan.

d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah hasil terbaik dari 3 kali percobaan lompat jauh gaya jongkok.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (T skor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X₁) panjang tungkai, (X₂) kecepatan lari 40 meter, dan variabel terikat (Y) hasil lompat jauh gaya jongkok . X₁ terhadap Y, X₂ terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 20 atlet putra PASI maka perhitungan X di hitung dengan cara manual.

Menurut Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y dan X₂ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

ΣX^2 = jumlah X^2

ΣY^2 = jumlah Y^2

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{X_1Y} = \frac{n(\Sigma X_1Y) - (\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X_1^2 - (\Sigma X_1)^2\}\{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{x_1y} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X_1 = Skor variabel X_1

Y = Skor variabel Y

ΣX_1 = Jumlah skor variabel X_1

ΣY = Jumlah skor variabel Y

ΣX_1^2 = Jumlah X_1^2

ΣY^2 = Jumlah Y^2

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{X_2 y} = \frac{n(\Sigma X_2Y) - (\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X_2^2 - (\Sigma X_2)^2\}\{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{x_2y} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X_2 = Skor variabel X_2

Y = Skor variabel Y

ΣX_2 = Jumlah skor variabel X_2

ΣY = Jumlah skor variabel Y

ΣX_2^2 = Jumlah X_2^2

ΣY^2 = Jumlah Y^2

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Riduwan. 2005

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$.

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan X_2 digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dengan X_2 , dengan rumus

$$r_{X_1X_2} = \frac{n(\sum X_1X_2) - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi antara X_1 dengan X_2

N = Jumlah sampel

X_1 = Skor variabel X_1

X_2 = Skor variabel X_2

$\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1

$\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2

$\sum X_1^2$ = Jumlah X_1^2

$$X_2^2 = \text{Jumlah } X_2^2$$

Setelah dihitung $r_{x_1x_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda.

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 Secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 dan X_2 terhadap Y

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Nilai R hitung panjang tungkai sebesar 0,236 lebih kecil dari pada R Tabel yaitu 0,444 maka disimpulkan bahwa hubungan yang tidak signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh.
2. Nilai R hitung lari 30 meter sebesar 1,01 lebih besar dari 0,444 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh.
3. Nilai R hitung panjang tungkai dan lari 30 meter sebesar 1,41 lebih besar dari 0,444 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh dengan tingkat interpretasi korelasi sangat tinggi.

B. Saran

1. Agar hasil penelitian ini lebih mendalam dan komperensif sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.
2. Panjang tungkai tidak mempengaruhi hasil lompat jauh, maka pelatih lebih memperhatikan bahwa atlet yang memiliki panjang tungkai lebih pendek bisa jadi memiliki hasil lompat jauh yang baik.
3. Kecepatan lari 30 meter adalah hal yang sangat menentukan hasil lompat jauh semoga kedepannya para pelatih lebih memperhatikan dua variabel tersebut. Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam olahraga atletik

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, suherman. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh Direktorat Jenderal Olahraga*. Depdiknas, Jakarta.
- _____. 2001. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Menengah dan Atas Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SMA, Jakarta.
- Adi, Winendra. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Pustaka Insan Madani, Yogyakarta.
- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Depertemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Jakarta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ballesteros. 1993. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PB. PASI, Jakarta.
- Dwi Amirul Mukminin. 2010. *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh*. (Skripsi). Atlet Putera PAB Atletik Kota Yogyakarta.
- Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- _____. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia, Yogyakarta.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo, Jakarta.
- Hadi Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 13 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. (Skripsi). Unnes. Semarang.
- Kosasih Djahiri. 1985. *Strategi Pengajaran Afektif Nilai-Moral VCT dan Games dalam VCT*. Penerbit Granesia, Bandung.

- Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik*. UNP, Padang.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Aneka Ilmu, Semarang.
- Purwanto. 2013. *Evaluasi Hasil Belajar*. Pustaka Belajar, Celeban Timur UH III Yogyakarta.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sajoto, M. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud, Semarang.
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- TIM Anatomi. 2009. *Diktat Petunjuk Praktikum Anatomi*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*, Jakarta.
- Ucup Yunus dan Yadi Sunaryadi. 2000. *Kinesiologi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Yusuf Adisasmito. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.