

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**
(Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Oleh:

DJEFRI A. KATAMU
NIM: 832 410 050



UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Djefri Katamu
Nim : 832 410 050
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Kekuatan Otot Punggung, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok** (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo)” merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juli 2017

Penulis



DJEFRI KATAMU
NIM. 832 410 050

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**


(Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo)

Oleh DJEFRI A. KATAMU

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015


Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

(Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo)

Oleh DJEFRIA A. KATAMU

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

1. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor. M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

1.....

2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

2.....

3. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015

3.....

4. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

4.....

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Katamu, Djefri A. 2017. **Hubungan Kekuatan Otot Punggung, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok** (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo). Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan, *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan daya Ledak Otot Punggung dan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara kekuatan, daya Ledak Otot Punggung dan kecepatan lari 30 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan, *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Dalam hal ini ditunjukkan pada rata-rata capaian 26,20. Hubungan antara variabel antara X1, X2, X3 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan rtabel dengan $df = N-2 : (0,05) = 38$, diperoleh rtabel $(0,05) = 0,374$. Ternyata rhitung $(X 1,2,3) 0,491 > rtabel (0,05) 0,374$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan, *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Jadi rhitung $>$ rtabel dengan demikian H_a diterima dengan melihat interval korelasi 46% atau tingkat hubungan cukup..

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut ini beberapa kesimpulan yang dapat diambil. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan, *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel} (0,491 > 0,374)$. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima dengan melihat interval korelasi 46% atau tingkat hubungan cukup..

Kata Kunci : Kekuatan, Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30 Meter, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

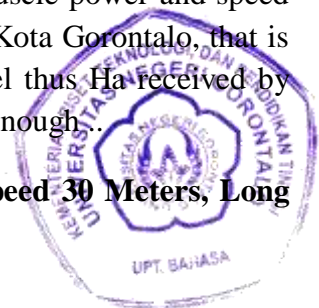
ABSTRACT

Katamu, Djefri A. 2017. **Relationship Strength, Explosive Muscle Backstroke And Speed Run 30 Meters Against Long Jump Style (Correlation Study In Grade VIII Graders SMP Negeri 7 Gorontalo)**. Thesis, Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Advisor I Marsa Lie Tumbal, S. Pd, M.Pd, and Supervisor II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

The problem in this study is as follows: is there a significant relationship between strength, leg muscle power and 30 meters running speed with Long Jump Style in SMP Negeri 7 Kota Gorontalo? The purpose of this research is to know the correlation between Ledak muscle power of back and speed 30 meter run to long jump style squatting at student of class VIII in SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. The hypothesis of this study is "There is a relationship between strength, explosive muscle power of the back and speed of 30 meters running against the long jump style squat in SMP Negeri 7 Kota Gorontalo". Based on the results of the research indicates that there is a significant relationship between strength, leg muscle power and speed against long jump style squatting on students of SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. In this case it is shown on average achievement of 26.20. The relationship between variables X1, X2, X3 with Y is expressed in the correlation value in consultation with rtabel with $df = N-2: (0,05) = 38$, obtained rtabel $(0,05) = 0,374$. It turns out that $r_{hitung} (X_{1,2,3}) 0,491 > r_{tabel} (0,05) 0,374$. Thus it can be concluded that there is a significant relationship between strength, leg muscle power and speed against long jump style squatting on students of SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. So $r_{hitung} > r_{tabel}$ thus H_a received by looking at 46% correlation interval or level of relationship enough ..

Based on the results of research and discussion that has been described previously, can be taken some conclusions. Here are some conclusions that can be taken. There is a significant relationship between strength, leg muscle power and speed to long jump style squatting on students of SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, that is equal to $r_{hitung} > r_{tabel} (0,491 > 0,374)$. So $r_{hitung} > r_{tabel}$ thus H_a received by looking at 46% correlation interval or level of relationship enough ..

Keywords: Strength, Limb Muscle Power, Running Speed 30 Meters, Long Jump Style Jump.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Optimis dalam hidup dan pekerjaan
Buku adalah gudang ilmu
Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang diamalkan
Hidup bukan hanya teori tapi perjuangan yang tak pernah henti
(Aan Gafur)*

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak”

(Djefri Ratamu)

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada Orang tua ku, kakakku dan adikku yang telah menjadi motivasi dan inspirasi dan tiada henti memberikan dukungan do'anya buat aku.

“Tanpa keluarga, manusia, sendiri di dunia, gemetar dalam dingin.”

Keluarga yang selalu mendoakanku dalam setiap keadaan suka maupun duka.

Teruntuk rekan-rekan seangkatan 2010

Khusus untuk Dia yang selalu ada terima kasih banyak atas motivasinya

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah SWT Sang Pencipta alam semesta, shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Al-mustafa Nabiullah Muhammad SAW beserta para keluarga, sahabat dan kerabatnya yang Insyallah Syafaatnya akan sampai kepada kita yang masih tetap konsisten, komitmen serta istiqomah dalam mengikuti ajaran beliau. Amiiin...

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Penulis menyadari adanya berbagai macam hambatan dalam penulisan skripsi ini. Namun karena kerja keras serta berkat bimbingan dari dosen pembimbing, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih untuk dosen, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa buku dan ide sehingga membantu penulis dalam menyusun Skripsi ini.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, selaku Wakil Rektor I, Supardi Nan, S.E, M.Si, selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH, selaku Wakil Rektor III dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku Wakil Dekan II dan Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan dan Sekertaris Jurusan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,
6. Bapak/Ibu dosen, dan pegawai dalam lingkungan Universitas Negeri Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LOGO UNG	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	7
2.1 Kajian Teoretis.....	7
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Berpikir.....	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tempat Dan Waktu Lokasi.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.5 Populasi dan Sampel.....	30
3.6 Teknik pengumpulan Data.....	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.2 Analisis Data.....	44
4.3 Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Implikasi	48
5.3 Saran	48
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	49

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
CURRICULUM VITAE