

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA TAHAN KEKUATAN  
OTOT PERUT DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL  
LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



**Oleh:**

**DWI PUTRI JUNIARTI**

**1000024**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2014**

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : DWI PUTRI JUNIARTI**  
**NIM : 1000024**  
**JUDUL : KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA TAHAN OTOT  
PERUT DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL  
LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing I**

**Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.**  
**NIP. 196210231939031001**

**Pembimbing II**

**Dr. Dikdik Zafar Zidik, M.Pd.**  
**NIP.196812181994021001**

**Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**  
**Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**  
**Ketua,**

**Dr.Boyke Mulyana.M.pd**  
**NIP. 196202311989031001**



*“Maha Suci Engkau (Allah), tidak ada yang kami ketahui dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkau-lah yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”.*

*(Q.S Al-Baqarah : 32)*

*“Kenallah senantiasa kepada Allah diwaktu lapang, niscaya Tuhan akan mengenal (membantu) engkau ketika menghadapi masa-masa sulit.”*

*(Al-Hadist)*

*“Janganlah kalian menuntut ilmu untuk menyombongkannya terhadap para ulama dan untuk mengunggulkan diri di kalangan orang-orang bodoh dan buruk perangnya. Jangan pula untuk penampilan diri dalam majelis guna menarik perhatian kepadamu. Barang siapa berbuat seperti itu, maka baginya neraka.... neraka.”*

*(HR At-Tirmidzi-Ibnu Maajah)*

*Skripsi ini Ku persembahkan selalu untuk Ibunda, Ayahanda, Kakak-kakak Ku serta serta Seseorang yang Ku cintai yang telah memberikan dorongan moril dan materiil serta do'a restunya selama penulis menuntut ilmu. Semoga hidup Kita diridhoi oleh Allah S.W.T.  
Amin.....*



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kontribusi Kecepatan Lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, dan Power Tungkai Secara Bersama-Sama Terhadap Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, April 2014  
Yang membuat pernyataan

**Dwi Putri Juniarti**  
**NIM. 1000024**





## ABSTRAK

### **KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT PERUT, DAN POWER TUNGKAI SECARA BERSAMA-SAMA TERHADAP HASIL LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG**

Dwi Putri Juniarti\*  
2014

Permasalahan dalam penelitian ini, yaitu apakah kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung? Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi yang positif antara kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung. Hipotesis penelitian yang diajukan bahwa diduga terdapat kontribusi yang positif dari kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pola korelasional. Adapun teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dari atlet cabang olahraga atletik nomor lompat jauh Pelatda PORDA IV Kabupaten Belitung. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu; 1) Alat ukur kecepatan lari menggunakan tes lari *sprint* 30 meter. 2) Alat ukur daya tahan kekuatan otot perut menggunakan *test sit-up*, 3) Alat ukur power tungkai menggunakan *test standing broad jump*, dan 4) Alat ukur hasil lompatan dalam lompat jauh menggunakan tes lompat jauh gaya gantung sebagai alat tesnya.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
2. Daya tahan kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
3. Power tungkai memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.
4. Kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, dan power tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif hasil lompatan dalam lompat jauh gaya gantung.

\*Mahasiswi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2010.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur ke hadirat Illahi Rabbi atas segala rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai cara terbaik yang penulis lakukan sebagai upaya mencari kebenaran yang tidak mutlak. Karena kebenarannya yang hakiki dan mutlak itu datangnya dari Allah SWT.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

Skripsi dengan judul “Kontribusi Kecepatan Lari, Daya Tahan Otot Perut dan Power Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung” Walaupun penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Namun berkat bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya semua pihak yang memerlukannya.

Bandung, April 2014  
Penulis,

**D.P.J**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan hanya dengan izin Allah SWT yang menyertai langkah penulis sehingga penulis ada dalam lindungan serta Ridho- Nya. Skripsi ini tidak begitu saja bisa terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr . Yunyun Yudiana, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Boyke Mulyana, M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Selaku Pembimbing I, atas segala waktu, bantuan, dengan kesabarannya telah banyak memberikan bimbingan, saran-saran, perbaikan-perbaikan yang sangat berpengaruh pada penulisan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
3. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd. Selaku Pembimbing II, atas segala waktu, bantuan dengan kesabarannya telah banyak memberikan bimbingan, saran-saran, perbaikan-perbaikan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Staf dosen dan asisten dosen FPOK UPI yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
5. Drs. Dadan Mulyana yang telah memberikan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Pengurus, pelatih dan para atlet Atletik platda Belitung Timur. Terima kasih atas bantuannya dalam proses penelitian dalam skripsi ini.
7. Ibunda Mardiah dan Ayahanda Haryanto.S, yang tak henti-hentinya memberikan do'a, motivasi, perhatian dan kasih sayang yang melimpah selama penulis menyelesaikan studi ini.
8. Saudara-saudara terdekat saya (Abang saya Agus Indrawan ST, Kakak Saya Renny Oklaria SP.d dan Jepriyanto), Alhamdulillah terima kasih atas doanya dan memberikan motivasi, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Ali Muslim S.Pd. dan Teh Ira, atas bantuan, bimbingan dan arahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2010 atas motivasi dan kerjasama selama studi.
11. Rekan-rekan seperjuangan Gina Abbar, Nadya Rachmawati, terima kasih atas hari-hari yang kita lewati bersama. Dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas kebersamanya sewaktu menjajal studi di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan dorongan, kerjasama, bantuan sehingga tercapai dalam penulisan skripsi ini.
12. Rekan-rekan satu daerah yang sama-sama berjuang menuntut ilmu (Rikka Agusliani, Akhmad Yudhan, Iswandy) dan teman kosant saya Galih Eboy terimakasih atas motivasi dan doanya..
13. Rekan-rekan UKM Bola Veli UPI dan UKM Atletik UPI Bandung, terimakasih atas dukungan dan kerjasama, kebersamaan, canda, tawa, susah, sedih selama ini tak kan terlupakan.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang berlipat ganda.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Bandung, April 2014  
Penulis,

**D.P.J**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR, BAGAN.DAN GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Pembatasan Penelitian.....	7
F. Batasan Istilah.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Hakekat Lompat Jauh.....	9
B. Analisis Lompat Jauh.....	13
C. Komponen Kondisi Fisik.....	22
D. Hakekat Kecepatan Lari.....	24
E. Hakekat Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	27
F. Hakekat Power Tungkai.....	30
G. Kerangka Pemikiran.....	33
H. Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	37
B. Teknik Pengambilan Sampel.....	38

C. Desain Penelitian.....	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	45
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis Statistik.....	52
D. Diskusi Penemuan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran-saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	





## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Hubungan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompatan.....	26
3.1	Jadwal Tes dan Pengukuran Terhadap Variabel-varibel Penelitian...	40
4.1	Data Hasil Penghitungan T-Skor Tes Kecepatan Lari ( $X_1$ ), Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( $X_2$ ), Power Tungkai ( $X_3$ ) dan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung ( $Y$ ).....	50
4.2	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors.....	51
4.3	Hasil Uji Homogenitas Beberapa Varian .....	51
4.4	Uji Signifikansi dan Linieritas Analisis Varians (ANAVA).....	52
4.5	Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Setiap Butir Tes.....	52
4.6	Hasil Pengujian Signifikansi Korelasi Setiap Butir Tes.....	53
4.7	Hasil Perhitungan Signifikansi Korelasi Berganda.....	53
4.8	Hasil Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi Berganda.....	54
4.9	Hasil Perhitungan Determinasi.....	55



## DAFTAR GAMBAR, BAGAN DAN GRAFIK

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Jarak Lompat Jauh.....	12
2.2 Fase-fase dalam Lompat Jauh.....	14
2.3 Teori Dasar Nomor Lompat.....	15
2.4 <i>Biomechanical Aspects of The Long Jump</i> .....	15
2.5 Awalan Pada Lompat Jauh.....	17
2.6 Gerakan Menolak.....	19
2.7 Gerakan Melayang.....	20
2.8 Gerakan Mendarat.....	22
2.9 Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompatan.....	26
2.10 Otot-otot Perut.....	29
2.11 Otot-otot Tungkai Bawah Bagian Belakang.....	32
3.1 Tes Kecepatan Lari (Lari <i>Sprint</i> 30 Meter).....	42
3.2 Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( <i>Test Sit-up</i> ).....	43
3.3 Tes Power Tungkai ( <i>Test Standing Broad Jump</i> ).....	43
3.4 Tes Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	44
 <b>Bagan</b>	
2.1 Struktur Prestasi Nomor Lompat.....	10
3.1 Desain Penelitian.....	39
Langkah-langkah Penelitian.....	40
 <b>Grafik</b>	
4.1 Hasil Penghitungan T-Skor Tes Kecepatan Lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Power Tungkai dan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Data Hasil Tes Kecepatan Lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, dan Power Tungkai dengan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	63
2	Data Penghitungan T-Skor Hasil Tes Kecepatan Lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, dan Power Tungkai dengan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	64
3	Uji Normalitas Lilliefors Tes Kecepatan Lari.....	65
4	Uji Normalitas Lilliefors Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	66
5	Uji Normalitas Lilliefors Tes Power Tungkai.....	67
6	Uji Normalitas Lilliefors Tes Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	68
7	Uji Homogenitas Harga-harga yang Perlu Untuk Uji Bartlett.....	69
8	Pengujian Regresi Linier.....	71
9	Penghitungan Koefisien Korelasi Kecepatan Lari dengan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	76
10	Penghitungan Koefisien Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dengan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	77
11	Penghitungan Koefisien Korelasi Power Tungkai dengan Hasil Lompatan dalam Lompat Jauh Gaya Gantung.....	78
12	Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Tunggal.....	79

13	Hasil Penghitungan Korelasi Ganda dengan Korelasi Parsial.....	81
14	Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda.....	82
15	Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi.....	83
16	Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	85
17	Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	86
18	Harga Kritik Chi Kuadrat .....	87
19	Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	88
20	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	89

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1991). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo, et al. (1999). *Aletik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Ballesteros. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Spanyol: Diterjemahkan dari "Manual Didactico De Atlestimo".
- Bernhard, Gunter. (1993). *Atletik*. Semarang: Dhara prize.
- Damiri, Achmad. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Dick, Frank W. (1989). *Sport Training Principles*. London: A & C Black.
- Gambetta, Vern. (1989). *The Athletics Congress's Track and Field*. Illionois: Leisure Press Champaign.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit CV. Tambak Kusuma.
- Hay, G. James. (1993). *The Biomechanics of Sports Techniques*. New Jersey: Prentice Hall. Englewood Cliffs.
- Hendrayana. (2003). *Permainan Atletik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Hidayat, Imam. (1999). *Biomekanika*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- IAAF. (2000). *Jumping Events*. IAAF Global Athletics.
- Ibrahim dan Sudjana. (2004). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo.
- Jarver, Jess. (1986). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Jonath U., Haag E. dan Krempel R. (1987). *Atletik 2 Lempar dan Lompat Ganda*. Jakarta: Rosada Jayapura.
- Kosasih. Engkos (1993). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Matjan, Bastinus., dkk. (2007). *Kesehatan Olahraga*. Bandung. FPOK UPI Bandung.



- Nadisah. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK dan ITB.
- Nasution. (2004). *Metode Reseach*. Bandung: PT. Jemar.
- Nugraha, Eka. (1995). *Teori Dasar Nomor Lompat*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Nurhasan dan Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Pasurnay, Paulus. (1994). *Strength and Conditioning Training*. Canberra.
- Pasurnay, Paulus (2004). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Ketua Pusat Pendidikan dan Penataran. Bidang Penelitian Dan Pengembangan KONI Pusat.
- Sajoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Penerbit Dahara Prize.
- Setiawan, Iwan. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Sidik, Dikdik Zafar dan Komarudin. (2009). *Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatiian Olahraga FPOK UPI Bandung.
- Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Surakhmad, Winarno. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.