

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID SDN 355 TAMMALUMU

Disusun dan diajukan oleh

Andi Musakkar Arsyad
1785201112

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

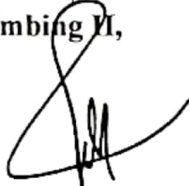
Pembimbing I,



Suaib Nur, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0931059102

Tanggal.....

Pembimbing II,



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0904088803

Tanggal.....

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

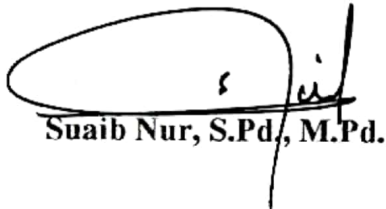
**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA MURID SDN 355 TAMMALUMU**

disusun dan diajukan oleh

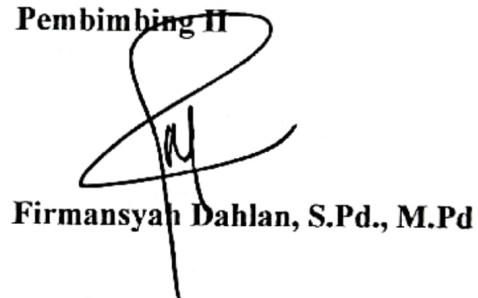
Andi Musakkar Arsyad
1785201112

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 09 Februari 2022

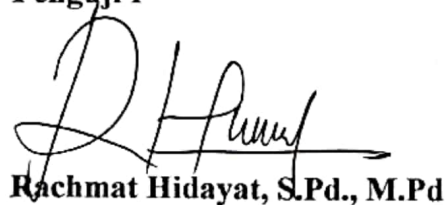
Pembimbing I


Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

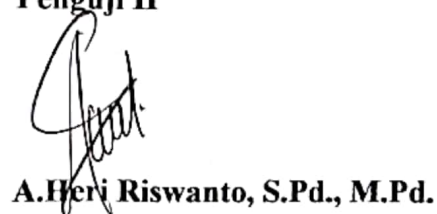
Pembimbing II


Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd

Penguji I


Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Penguji II


A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.

**Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**



LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID SDN 355 TAMMALUMU

disusun dan diajukan oleh

Andi Musakkar Arsyad
1785201112

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 09 Februari 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas dan Ilmu Pendidikan

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

()

Pembimbing II : Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd

()

Penguji I : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

()

Penguji II : A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

()

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Murid SDN 355 Tammalumu”.Penulisan Skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana S1 pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya .Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 11 Februari 2022

Andi Musakkar Arsyad

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :
**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA MURID SDN 355 TAMMALUMU**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 09 Februari 2022, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 11 Februari 2022
Yang memberi pernyataan

Andi Musakkar Arsyad

INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu : 1) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. 2) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. 3) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. 4) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan lari 30 meter, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variable bebas kecepatan lari 30 meter, daya ledak tungkai dan panjang tungkai dan variable terikat kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Populasi terjangkau adalah 50 murid dan sampel adalah 30 murid.

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. Kontribusinya sebesar 89.7%. 2) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. Kontribusinya sebesar 90.6 %. 3) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu. Kontribusinya sebesar 94.6%. 4) Ada kontribusi secara bersama – sama yang signifikan kecepatan lari 30 meter, daya ledak tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu Kontribusinya sebesar 96.7%.

Kata Kunci : Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai, Lompat Jauh

ABSTRACT

The research objectives are: 1) To find out whether there is a contribution of 30 meter running speed to the squat style long jump ability of the students of SDN 355 Tammalumu. 2) To find out whether there is a contribution of limb explosive power to the squat style long jump ability of students at SDN 355 Tammalumu. 3) To find out whether there is a contribution of leg length to the squat style long jump ability of students at SDN 355 Tammalumu. 4) To find out whether there is a joint contribution between 30 meter running speed, leg explosive power and leg length on the squat style long jump ability in SDN 355 Tammalumu students. The research method uses descriptive research with the independent variables running speed 30 meters, explosive power limb and leg length and the dependent variable is the squat style long jump ability. The reachable population is 50 students and the sample is 30 students.

The results of this study suggest that: 1) There is a significant contribution of the 30-meter running speed to the squat-style long jump ability of the students of SDN 355 Tammalumu. Its contribution is 89.7%. 2) There is a significant contribution of limb explosive power to the squat style long jump ability of students at SDN 355 Tammalumu. Its contribution is 90.6%. 3) There is a significant contribution of leg length to the squat style long jump ability of students at SDN 355 Tammalumu. Its contribution is 94.6%. 4) There is a jointly significant contribution of 30 meter running speed, leg explosive power and leg length to the squat style long jump ability of students at SDN 355 Tammalumu. The contribution is 96.7%.

Keywords : Running Speed, Limb Explosive Power, Leg Length, `

Jumping Far

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.2 Penelitian Terdahulu.....	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	22
2.4 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel dan Desain Penelitian.....	24
3.2 Definisi Operasional variabel.....	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Penyajian Hasil Analisis Data.....	34
4.2 Pembahasan.....	42
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis deskriptif data kecepatan lari Daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan kemampuan Lompat jauh.....	34
Tabel 4.2 Rangkuman hasil pengujian normalitas distribusi sampel.	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Ilustrasi tumpuan lompat jauh gaya jongkok	10
Gambar2.2 Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok.....	12
Gambar2.3 Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok	14
Gambar3.1 Desain Penelitian.....	25
Gambar3.2 Tes kemampuan lari 30 meter.....	29
Gambar3.3 Loncat jauh tanpa awalan.....	30
Gambar3.4 Tes panjang tungkai.....	31
Gambar3.5 Awalan saat akan melakukan lompat jauh	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Data Mentah kecepatan lari, daya ledak tungkai, Panjang tungkai, dan kemampuan lompat jauh gaya Jongkok pada murid SDN 355 Tammalumu.....	53
Lampiran 2	Rangkuman deskriptif data.....	54
Lampiran 3	Tabel frekuensi kecepatan lari 30 meter.....	55
Lampiran 4	Tabel frekuensi daya ledak tungkai.....	56
Lampiran 5	Data frekuensi panjang tungkai.....	57
Lampiran 6	Data frekuensi kemampuan lompat jauh.....	58
Lampiran 7	Uji Normalitas Data.....	59
Lampiran 8	Hasil analisis koelasi pearson.....	60
Lampiran 9	Hasi analisis regression X1 terhadap Y.....	61
Lampiran 10	Hasi analisis regression X2 terhadap Y.....	62
Lampiran 11	Hasil analisis regression X3 terhadap Y.....	63
Lampiran 12	Hasil analisis regression X1,X2, X3 terhadap Y.....	64
Lampiran 13	Dokumentasi penelitian.....	66
Lampiran 14	Daftar riwayat hidup.....	69