

# SKRIPSI

## ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO

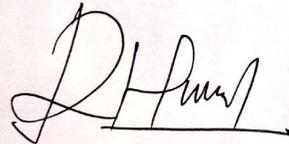
Disusun dan diajukan oleh

ADRIANTO P.  
1885201009

Telah di pertahankan dalam siding Ujian skripsi  
pada tanggal 21 Juli 2022

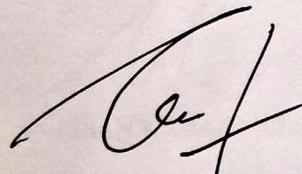
### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



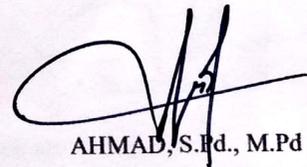
RACHMAT HIDAYAT., S.Pd, M.Pd

Penguji I



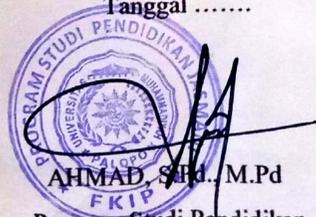
IRSAN KAHAR., S.Pd., M.Pd

Penguji II



AHMAD, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



AHMAD, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

# SKRIPSI

## ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

ADRIANTO P.  
1885201009

Telah di pertahankan dalam siding Ujian skripsi  
pada tanggal 21 Juli 2022

### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

RACHMAT HIDAYAT., S.Pd, M.Pd

Pembimbing II

NASRIANDI, S.Pd., M.Hum

Penguji I

IRSAN KAHAR., S.Pd., M.Pd

Penguji II

AHMAD, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



AHMAD, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

# SKRIPSI

## ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO

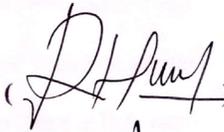
Disusun dan diajukan oleh

ADRIANTO P.  
1885201009

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian Skripsi pada tanggal 21 Juli 2022 dan di terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jsamani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

### Susunan Dewan Penguji

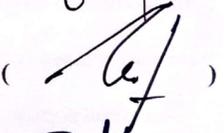
Pembimbing I : RACHMAT HIDAYAT., S.Pd, M.Pd

(  )

Pembimbing I : NASRIANDI, S.Pd., M.Hum

(  )

Penguji I : IRSAN KAHAR., S.Pd, M.Pd

(  )

Penguji II : AHMAD, S.Pd., M.Pd

(  )

Ketua program Studi Pendidikan Jasmani

  
AHMAD, S.Pd., M.Pd  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## PRAKATA

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah yang Maha Esa atas karunia serta hidayah-nya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang merupakan salah satu tugas akhir yang diberikan dan menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa tingkat akhir. Skripsi ini membahas tentang tentang yang begitu besar bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :

**“ Analisis Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap kemampaun Lompat Jauh Pada Siswa SMKN 1 Palopo”**

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, dimana Nabi yang telah menjadi suri tauladan dan rahmat bagi kita semua, sehingga rahmatnya dapat dirasakan kepada penulis yang in shaa Allah akan selalu taat dan patuh pada ajaran yang dibawakan.

Sesuaiinya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk dorongan, maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT.
2. Kedua orang tuaku, yaitu Bapak Pudding Nagu dan Ibu Saripa yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

## PRAKATA

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah yang Maha Esa atas karunia serta hidayah-nya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang merupakan salah satu tugas akhir yang diberikan dan menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa tingkat akhir. Skripsi ini membahas tentang tentang yang begitu besar bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :

**“ Analisis Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMKN 1 Palopo”**

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, dimana Nabi yang telah menjadi suri tauladan dan rahmat bagi kita semua, sehingga rahmatnya dapat dirasakan kepada penulis yang in shaa Allah akan selalu taat dan patuh pada ajaran yang dibawakan.

Sesuai skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk dorongan, maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

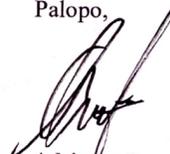
1. Allah SWT.
2. Kedua orang tuaku, yaitu Bapak Pudding Nagu dan Ibu Sariipa yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

3. Saudara-saudariku dan seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dukungan moril, material, semangat, kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos,I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Bapak Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Nasriandi, S.Pd.,M.Hum selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh dosen-dosen pengajar yang selama ini telah memberikan bimbingan dan pengarahan terhadap saya selama masa perkuliahan di kampus.
10. Teman-teman seperjuangan di kampus yang bernama Edwin, Arif, Akram, ismail, dan Afdal Serta teman-teman seperjuangan KKN Pak Kassa, Dandi, Nabika.S, Afilla, Putri Cahyani, Desi.S, dan princess Widya yang telah banyak memberikan saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman Angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Palopo yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaan yang selama ini dilewati bersama-sama selama proses perkuliahan.

Penulis juga menyadari bahwa karena kemampuan penulis yang terbatas, tulisan ini tidak sempurna. Karena itu, saya menantikan semua saran dan pemikiran lebih lanjut dari penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.  
Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo,



Adriaanto P.  
NIM : 1885201009

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :  
**ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT  
JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 21 Juli 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, 21 Juli 2022

Adrianto.P



## INTISARI

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo. (2) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo. (3) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo. (4) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif sifatnya korelasional. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah dengan cara *random sampling* melalui undian terhadap obyek atau sumber data yang ada.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 50,9%. (2) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 55,8%. (3) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 68,7%. (4) Ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMKN 1 Palopo sebesar 81,3%.

**Kata Kunci :** Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, Lompat Jauh

## ABSTRACT

*This study aimed (1) to determine whether there was a contribution of running speed to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (2) To find out whether there was a contribution of leg explosive power to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (3) To find out whether there was a balance contribution to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (4) To find out whether there was a contribution of running speed, leg explosive power, and balance to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. This research applied descriptive correlational research. Sample was take by using random sampling through choosing on objects or existing data sources. The results of this study show that (1) There is a significant contribution of running speed to the long jump ability of students at SMKN 1 Palopo namely 50.9%. (2) There is a significant contribution of leg explosive power to the long jump ability of students at SMKN 1 Palopo namely 55.8%. (3) There is a significant contribution of balance to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo namely 68.7%. (4) There is a contribution of running speed, leg explosive power and balance to the long jump ability of students of SMKN 1 Palopo namely 81.3%.*

**Keywords:** *Running Speed, Leg Explower, Balance, Long Jump*



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
PRAKATA .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	vi
INTISARI .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.2 Kecepatan Lari .....	10
2.3 Daya Ledak Tungkai .....	12
2.4 Keseimbangan .....	14
2.5 Penelitian Relevan .....	15
2.6 Kerangka Konseptual .....	17
2.7 Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
3.3 Populasi dan Sampel .....	22
3.4 Jenis dan Sumber Data .....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24

3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
3.7 Instrumen Penelitian.....	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.2 Pembahasan.....	53
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	60
<b>LAMPIRAN</b> .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh.....	36
Tabel 4.2 Rangkuman hasil uji normalitas data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh.....	37
Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh.....	39
Tabel 4.4 Rangkuman hasil analisis korelasi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh.....	40
Tabel 4.5 Rangkuman hasil analisis Uji Anova kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh.....	41
Tabel 4.6 Rangkuman hasil analisis persamaan regresi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh.....	41
Tabel 4.7 Rangkuman hasil analisis korelasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.....	42
Tabel 4.8 Rangkuman hasil analisis Uji Anova daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.....	43
Tabel 4.9 Rangkuman hasil analisis persamaan regresi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.....	43
Tabel 4.10 Rangkuman hasil analisis korelasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.....	44
Tabel 4.11 Rangkuman hasil analisis Uji Anova keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.....	45
Tabel 4.12 Rangkuman hasil analisis persamaan regresi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.....	46
Tabel 4.13 Rangkuman hasil analisis korelasi secara bersama-sama	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Lapangan Lompat Jauh.....	10
Gambar2.2 Tes Kecepatan Reaksi Kaki.....	11
Gambar2.3 Otot tungkai.....	13
Gambar2.4 Skema Kerangka Berpikir.....	17
Gambar3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar3.2 Tes Kecepatan Lari 40 meter.....	25
Gambar3.3 Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	27
Gambar3.4 Tes keseimbangan dinamis.....	28
Gambar3.5 Tes lompat jauh.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Pengukuran Hasil.....	59
Lampiran 2 Hasil Pengolahan Data.....	61
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	65