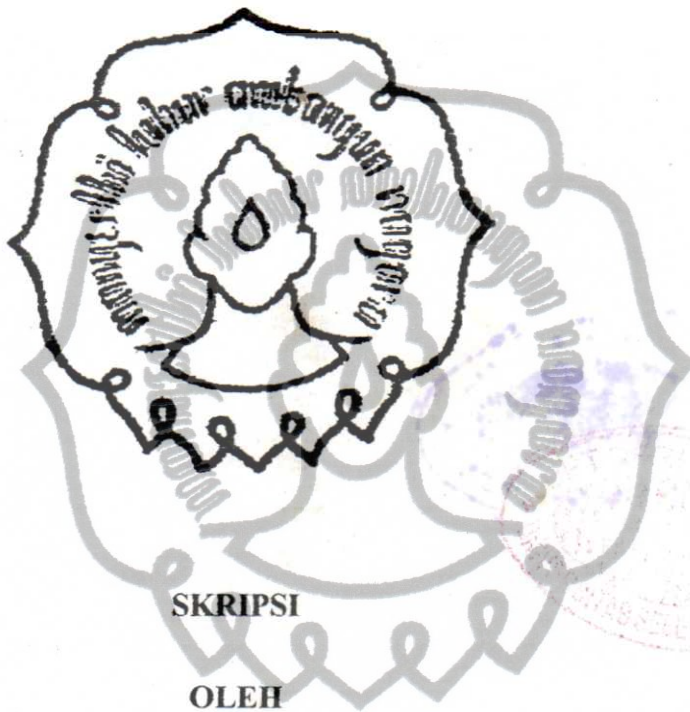


**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SD NEGERI III
BANYUANYAR SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2004/2005**



AJENG NONIWIRAWATI
K. 4601016

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2005**

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAL, KECEPATAN LARI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SD NEGERI III
BANYUANYAR SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2004/2005**



OLEH

AJENG NONIWIRAWATI

K. 4601016

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2005

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.




Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.
NIP. 131 658 562



Drs. Sunardi, M.Kes.
NIP. 131 918 125

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 29 Oktober 2005

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. H. Mulyono, M.M.

Sekretaris : Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes.

Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.

Anggota II : Drs. Sunardi, M.Kes.

Disahkan:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Drs. Trisno Martono, M.M.

NIP. 130 529 720

ABSTRAK

Ajeng Noniwirawati. KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SD NEGERI III BANYUANYAR SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2004/2005. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Oktober 2005.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2004/2005. (2) Kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2004/2005. (3) Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2004/2005. (4) Kontribusi power otot tungkai, kecepatan lari dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2004/2005.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2004/2005, yang berjumlah 39 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan terdiri dari tiga variabel bebas yaitu power otot tungkai, kecepatan lari dan keseimbangan, serta satu variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik statistik, yaitu korelasi product moment, korelasi ganda dan analisis regresi tiga prediktor pada taraf signifikansi 5%. Sebelum analisis data dilakukan uji reliabilitas dan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

Penelitian ini menghasilkan simpulan bahwa: (1) Besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2005/2006 adalah 11.92%. (2) Besarnya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2005/2006 adalah 8.38%. (3) Besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2005/2006 adalah 1.40%. Keseimbangan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. (4) Besarnya kontribusi power otot tungkai, kecepatan lari dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri III Banyuanyar Surakarta tahun pelajaran 2005/2006 adalah 21.7%.

PERSEMBAHAN



Skripsi ini dipersembahkan kepada :

Papa dan Mama tercinta,

Adikku tersayang.

Matahariku. Situr Kuswantoro

Sahabat terkasih

Teman – teman Angkatan 2001

Adik – adik JPOK UNS

dan

Almamater

MOTTO

“ Orang yang bijak adalah yang belajar dari kesalahannya sendiri. Orang yang lebih bijak adalah yang belajar dari kesalahan orang lain. “

(Al Imam Al Mawardi)

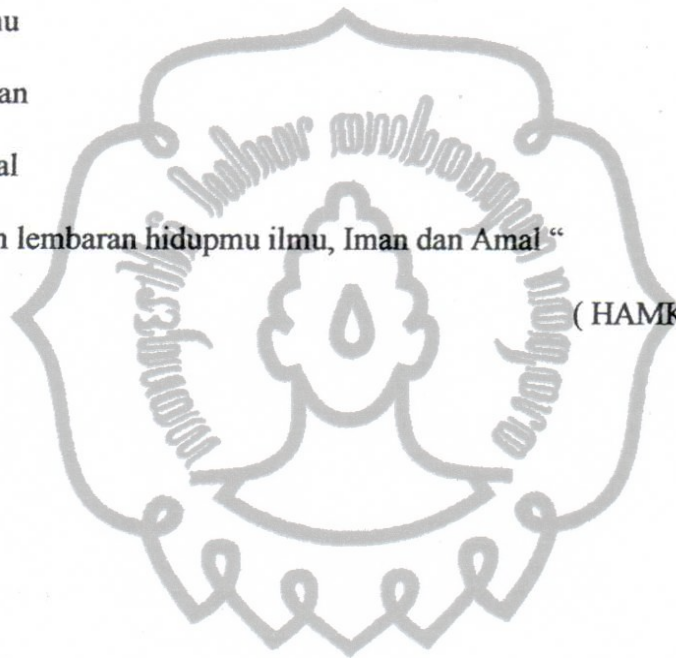
“ Energi hidup adalah ilmu

Cahaya hidup adalah iman

Hiasan hidup adalah amal

Maka goreskanlah dalam lembaran hidupmu ilmu, Iman dan Amal “

(HAMKA)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan, untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Penyelesaian skripsi ini, banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan dari banyak pihak, segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Oleh sebab itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. dan Drs. Sunardi, M.Kes. sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan saran pada penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SD Negeri III Banyuanyar Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
6. Siswa-siswa SD Negeri III Banyuanyar Surakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
7. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga semua pihak tersebut senantiasa mendapat limpahan rahmat dari Allah Maha Kuasa. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan di bidang olahraga.

Surakarta, Oktober 2005

A.N.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Lompat Jauh	7
a. Unsur Kondisi Fisik Untuk Lompat Jauh	7
b. Unsur Teknik Pada Lompat Jauh	8
2. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
a. Awalan	9
b. Tumpuan (<i>Take off</i>)	11
c. Melayang Di Udara (<i>Flight</i>)	12
d. Pendaratan (<i>Landing</i>)	13
3. Power Otot Tungkai	14
a. Pengertian Power Otot Tungkai	14
b. Faktor Yang Mempengaruhi Power	16

c. Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai	18
d. Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh	18
4. Kecepatan Lari.....	19
a. Pengertian Kecepatan Lari.....	19
b. Macam-macam Kecepatan	20
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan.....	21
d. Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan.....	22
e. Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Lompat Jauh.....	23
5. Keseimbangan	24
a. Pengertian Keseimbangan	24
b. Macam-macam Keseimbangan	24
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	24
d. Latihan Keseimbangan.....	26
e. Kontribusi Keseimbangan Terhadap Lompat Jauh	26
B. Kerangka Pemikiran.....	27
C. Perumusan Hipotesis.....	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data.....	36
B. Uji Reliabilitas	36
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37
D. Hasil Analisis Data	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	42
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	46
A. Simpulan	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Lompat Jauh.....	10
Gambar 2. Teknik Tumpuan Lompat Jauh.....	12
Gambar 3. Melayang di Udara Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
Gambar 4. Pelaksanaan Pendaratan Lompat Jauh.....	14
Gambar 5. Otot-Otot Tungkai Atas Bagian Depan.....	15
Gambar 6. Otot-Otot Tungkai Bawah Bagian Depan.....	16



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Keseimbangan Dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	36
Tabel 2. Range Kategori Reliabilitas	37
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.....	37
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor Dengan Kriterium	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Korelasi Tiap Prediktor Dengan Kriterium	39
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	40
Tabel 8. Kontribusi Relatif Dalam Persen Masing-Masing Prediktor	41
Tabel 9. Kontribusi Efektif Dalam Persen Masing-Masing Prediktor	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Kelas V dan VI SDN III Banyuanyar	50
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kecepatan Lari Siswa Kelas V dan VI SDN III Banyuanyar	51
Lampiran 3. Data Hasil Tes Keseimbangan Pada Siswa Kelas V dan VI SDN III Banyuanyar	52
Lampiran 4. Data Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V dan VI SDN III Banyuanyar.....	53
Lampiran 5. Data Hasil Tes Setiap Variabel Siswa Kelas V dan VI SDN III Banyuanyar	54
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	55
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Lilliefors.....	63
Lampiran 8. Uji Linieritas	67
Lampiran 9. Tabel Untuk Analisis Data.....	73
Lampiran 10. Menghitung Koefisien Korelasi Tiap Prediktor	74
Lampiran 11. Analisis Regresi Tiga Prediktor.....	75
Lampiran 12. Petunjuk Pelaksanaan Test.....	79
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 14. Perijinan penelitian	85