

**KONTRIBUSI AWALAN LARI 30 METER KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 3 BANJARBARU**



**OLEH:**

**FEBRIAN ADIDYA HALID  
NIM. A1D1 13340**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
TAHUN 2018**

## ABSTRAK

**FEBRIAN ADIDYA HALID. NIM. A1D1 13340.** “*Kontribusi Awalan Lari 30 Meter Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (Unlam) Banjarbaru 2018. Dosen Pembimbing: (I) Drs. Perdinanto, M.Pd. (II) Mita Erliana, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: 1) Ada tidaknya kontribusi Awalan Lari 30 Meter terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 2) Ada tidaknya kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 3) Ada tidaknya Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 4) Ada tidaknya kontribusi Awalan Lari 30 Meter, Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost facto*, dengan teknik tes dan pengukuran.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Banjarbaru sebanyak 126 orang dan yang menjadi sampel adalah peserta didik putra sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau sampel pertimbangan.

Kesimpulan: 1) Ada kontribusi Awalan Lari 30 Meter terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 2) Ada kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 3) Ada Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru. 4) Ada kontribusi Awalan Lari 30 Meter, Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru.

**Kata Kunci: Kontribusi, Awalan Lari 30 Meter, Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok, Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru.**

## **ABSTRACT**

**FEBRIAN ADIDYA HALID. NIM. A1D1 13340.** "Contribution of 30 Meter Running Prefix Balance and Leg Muscle Explosion Power to Squat Style Long Jump Ability on Students of Banjarbaru 3 State Senior High School". Essay. Department of Sports and Health Education (JPOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) University of Lambung Mangkurat (Unlam) Banjarbaru 2018. Supervisor: (one) Drs. Perdinanto, M.Pd. (two) Mita Erliana, S.Pd, M.Or.

The aim of the study was to find out: 1) The presence or absence of 30-meter run prefix contribution to the ability of squat style long jump on students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 2) There is no contribution of Balance to the Ability of Squatting Style Long Jump on Students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 3) The presence or absence of Leg Muscle Explosion Power on Squat Style Long Jump Ability in Students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 4) The presence or absence of 30-meter Run Prefix contributions, Balance and Leg Muscle Explosion Power together on the Squat Style Long Jump Ability in Students of Banjarbaru 3 State Senior High School.

The research method used in this study is *expost facto* method, with test and measurement techniques.

The population in this study were all students of class XI of Banjarbaru 3 Public High School as many as 126 people and the sample was 22 male students. The sampling technique in this study uses *porpusive sampling* or sample considerations.

Conclusion: 1) There is a 30-meter run prefix contribution to the Squat-style Long Jump Ability in students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 2) There is a contribution of balance to the ability of squat style long jump on students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 3) There is the Power of Leg Muscle Explosion on the Ability of Squat Style Long Jump on Students of Banjarbaru 3 State Senior High School. 4) There is a 30-meter Run Prefix contribution, Balance and Leg Muscle Explosion Power together on Squat Style Long Jump Ability in Students of Banjarbaru 3 State Senior High School.

**Keywords: Contributions, 30 Meter Running Prefix, Balance, Leg Muscle Explosion Power, Squat Style Long Jump Ability, Students of Banjarbaru 3 Senior High School.**

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Banyak orang berpikir bagaimana cara menjadi hidup yang lebih baik, tapi terkadang lupa bagaimana cara mati yang baik”*

*(Febrian Adidya Halid, 2018)*

### **Persembahan:**

- *Kedua orang tua yang tercinta, Idham Halid (Ayahnda) Siti Jamilah (Ibunda) yang telah membesarkan dan mendidik hingga sekarang.*
- *Keluarga, seluruh teman dan orang-orang yang selama ini memberikan motivasi dalam membantu penyelesaian pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) JPOK FKIP ULM, Banjarbaru*

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI AWALAN LARI 30 METER KESEIMBANGAN DAN  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 3  
BANJARBARU**

Oleh:

**Febrian Adidya Halid  
NIM. A1D1 13340**

**Pembimbing I,**



**Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP. 19630925 198803 1002**

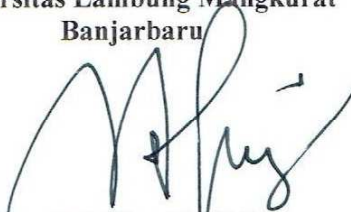
**Pembimbing II,**



**Mita Erliana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19800222 200501 2 007**

**Mengetahui:**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru**






**Drs. Abd. Hamid, M.Pd.  
NIP. 19600507 198803 1 004**

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal, 23 November 2018

Dewan Penguji:

- |                               |              |                                                                                      |
|-------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Drs. Perdinanto, M.Pd.     | (Ketua)      |   |
| 2. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. | (Sekretaris) |   |
| 3. Drs. Athar, M.Kes.         | (Anggota)    |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Febrian adidya halid  
NIM : A1D1 13340  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (UJLM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 23 November 2018  
Yang membuat pernyataan,



Febrian adidya halid  
NIM. A1D1 13340

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Inayah dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: *“Kontribusi Awalan Lari 30 Meter Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru”*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. Rektor ULM Banjarmasin dalam bidang pendanaan dari awal hingga akhir semester, yang telah menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM.
2. Prof. Dr. H. Wahyu, MS. Dekan FKIP ULM Banjarmasin dalam bidang sarana prasarana fasilitas perkuliahan, yang telah menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM.
3. Dr. H. Zulkifli, M.Pd. Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin dalam bidang kemanusiaan yang telah menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM.



4. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Wakil Dekan II dalam bidang Sarana dan Prasarana FKIP ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM.
5. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) ULM di Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai Mahasiswa JPOK FKIP ULM.
6. Drs. H. Sarmidi, M.Kes., Ketua Jurusan JPOK FKIP ULM di Banjarbaru yang telah bersedia menerima peneliti sebagai mahasiswa JPOK FKIP ULM dari semester I sampai sampai selesainya perkuliahan.
7. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. Ketua PSPJ JPOK FKIP ULM di Banjarbaru yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam proses penyelesaian pendidikan S1.
8. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. Sekretaris Jurusan JPOK FKIP ULM di Banjarbaru. Sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan arahan selama penulisan skripsi ini
9. Drs. Perdinanto, M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
10. Drs. Athar, M.Kes. Dosen Penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dengan ikhlas selama memberi perkuliahan.
12. Sabriadi, S.Sos. MM, Kepala BP2T Banjarbaru yang telah memberi izin penelitian.

13. Mohammad Sofiani, M.Pd, Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Banjarbaru yang telah memberi izin penelitian.
14. Seluruh Peserta didik SMA Negeri 3 Banjarbaru yang menjadi sampel dalam penelitian.
15. Ayahnda Idham Halid dan Ibunda Siti Jamilah, karena beliau peneliti bisa terlahir ke dunia serta memberikan motivasi bagi peneliti sampai menyelesaikan pendidikan S-1 JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
16. Seluruh teman mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru khususnya angkatan 2013 dan juga untuk kelas Reguler B3 2013.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala. Amin.

Banjarbaru, Juli 2018

Peneliti,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR LAINNYA .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Hasil Guna Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teoritis .....	8
1. Pengertian kontribusi .....	8
2. Pengertian Awalan Lari 30 Meter .....	8
3. Peranan Awalan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	9
4. Pengertian Keseimbangan .....	10
5. Peranan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	12
6. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai .....	12
7. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	13
8. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
9. Kontribusi Awalan Lari 30 Meter Keseimbangan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	18
B. Profil SMA Negeri 3 Banjarbaru .....	19
C. Penelitian Relevan .....	20

D. Kerangka Berpikir.....	22
E. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	25
1. Definisi Konseptual .....	25
2. Definisi Operasional.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Metode Penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Tahap Pengumpulan Data.....	29
G. Rancangan Analisis Data.....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian hipotesis.....	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1.	Data hasil tes dan pengukuran $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	33
4.2.	Hasil <i>T-Score</i> $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	35
4.3.	Hasil uji Normalitas data $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	37
4.4.	Hasil uji homogenitas data $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	38
4.5.	Uji korelasi sederhana $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	39
4.6.	Ringkasan hasilregresi $X_1, X_2, X_3$ dan $Y$ .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Otot Tungkai Tampak Depan dan Belakang.....	14
2.2. Rangkaian gerak lompat jauh secara keseluruhan.....	16
2.3. SMAN 3 Banjarbaru .....	18
3.1. Rancangan Penelitian Kontribusi .....	25
3.2. Lintasan lari 30 meter .....	28
3.3. Tes <i>Stork Stand</i> .....	29
3.4. <i>Standing Broad Jump</i> .....	30
3.5. Bak Lompat Jauh.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat penunjukan dosen pembimbing .....	60
2. Surat Permohonan izin ke Dinas Pendidikan Provinsi Kal-Sel .....	61
3. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Kal-Sel .....	62
4. Surat Izin Ke Kantor BP2T Banjarbaru.....	63
5. Surat Izin Dari BP2T Banjarbaru.....	64
6. Surat Izin Ke SMA Negeri 3 Banjarbaru.....	65
7. Surat Izin Penelitian Dari SMA Negeri 3 Banjarbaru .....	66
8. Surat Pernyataan.....	67
9. Surat Peminjaman Alat I .....	68
10. Surat Peminjaman Alat II .....	69
11. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing I.....	70
12. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing II.....	71
13. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	72
14. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	73
15. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	74
16. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	75
17. Formulis Tes dan Pengukuran .....	76
18. Nama-Nama Petugas Pelaksanaan Penelitian.....	77
19. Data hasil pengukuran $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ dan $Y$ .....	78
20. Data Hasil <i>Z-Score</i> Dan <i>T-Score</i> $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ dan $Y$ .....	80
21. Uji Normalitas Data Awalan Lari 30 Meter ( $X_1$ ) .....	82
22. Uji Normalitas Data Keseimbangan ( $X_2$ ) .....	83
23. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_3$ ) .....	84
24. Pengujian Normalitas Data Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) .....	85
25. Hasil Uji Homogenitas .....	86
26. Perhitungan Regresi Linear $Y$ atas $X_1$ .....	88
27. Perhitungan Regresi Linear $Y$ atas $X_2$ .....	89
28. Perhitungan Regresi Linear $Y$ atas $X_3$ .....	90
29. Perhitungan Regresi Linear $Y$ atas $X_1, X_2$ dan $X_3$ .....	91
30. Menghitung JKG untuk $X_1$ dengan $Y$ .....	93
31. Menghitung JKG untuk $X_2$ dengan $Y$ .....	94
32. Menghitung JKG untuk $X_3$ dengan $Y$ .....	95
33. Uji Keberartian Regresi. ....	96
34. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi $X_1$ dengan $Y$ .....	98
35. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi $X_2$ dengan $Y$ .....	99
36. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi $X_3$ dengan $Y$ .....	100
37. Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan $Y$ .....	101
38. Analisis Regresi Gabungan.....	102
39. Uji Hipotesis dengan menguji hipotesis kontribusi dalam statistik .....	103
40. Tabel nilai kritis uji normalitas dengan Liliefors.....	106
41. Tabel Distribusi Uji Barrlet Chi Kuadrat.....	107
42. Tabel Distribusi F.....	108

## LAMPIRAN DOKUMENTASI

Gambar	Halaman
1. Alat yang digunakan dalam penelitian.....	109
2. Peneliti Bersama Seluruh Petugas Penelitian.....	109
3. Seluruh Sampel Penelitian.....	110
4. Peneliti Bersama Seluruh Sampel Penelitian.....	110
5. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Petugas Penelitian.....	111
6. Peneliti Berdoa Bersama Petugas Penelitian.....	111
7. Peneliti Bersama Seluruh Petugas Penelitian dan Guru Penjas.....	112
8. Petugas Meberikan Pengarahan Kepada Sampel Penelitian.....	112
9. Petugas Berdoa Bersama Sampel Penelitian.....	113
10. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Kepala).....	113
11. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Tangan).....	114
12. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Pinggang).....	114
13. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Kaki).....	115
14. Pos. 1. Pengambilan Data Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	115
15. Sampel Bersiap Melakukan Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	116
16. Sampel Melakukan Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	116
17. Sampel Saat Melakukan Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	117
18. Petugas Mencatat Waktu Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	117
19. Pos. 2. Pengambilan Data Tes Keseimbangan.....	118
20. Sampel Melakukan Tes Keseimbangan.....	118
21. Petugas Menghitung Waktu Hasil Tes Keseimbangan.....	119
22. Pos. 3. Pengambila Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	119
23. Sampel Melakukan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	120
24. Sampel Saat Mendarat.....	120
25. Petugas Mengukur Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	121
26. Pos 4. Pengambilan Data Tes Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	121
27. Sampel Bersiap Melakukan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	122
28. Sampel Bersiap Melakukan lompatan.....	122
29. Sampel Saat Mendarat.....	123
30. Petugas Mengukur Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	123
31. Peneliti, Petugas Penelitian Serta Seluruh Sampel Penelitian.....	124