

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN *POWER*
TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH PADA
EXTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP BUDI UTOMO PRAMBON
KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Disusun Oleh:
MOH.FANANI SAIFUDIN
NIM : 185900223

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH PADA
EXTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP BUDI UTOMO PRAMBON
KABUPATEN SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi
Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Moh.Fanani Saifudin
185900223

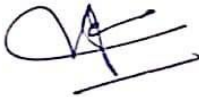
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Moh.Fanani Saifudin
Nim : 185900223
Judul Skripsi : Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON Kabupaten SIDOARJO

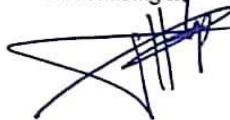
Surabaya, 20 Januari 2022

Pembimbing I,



Dr.H.Harwanto, M.Pd
NIDN. 0722106102

Pembimbing II,



Shandy pieter pelamonia S.Pd, M.Pd
NIDN. 0729058804

Mengetahui,
Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moh.Fanani Saifudin dengan judul Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP Budi Utomo Prambon Kabupaten Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Dr.Sumardi M.Kes

1. 

2. Dr.H.Harwanto M.Pd

2. 

3. Shandy Pieter Pelamonia S.Pd,M.Pd

3. 

Mengesahkan,
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIDN. 0009026702

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moh.Fanani Saifudin
NIM : 185900223
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 20 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,

Surabaya, 18 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Moh.Fanani Saifudin

HALAMAN MOTO

“Sebagus apapun sebuah kata motivasi tidak akan merubah keadaan, jika kita hanya terdiam tanpa ada tindakan dan kemauan“

Kupersembahkan karya skripsi pertama saya ini kepada :

1. Allah SWT. Yang telah meridhoi segala urusan yang sudah saya jalankan dan Salam serta doa kepada junjungan Nabi Muhammad SAW semoga di limpahkan hidayahnya dan syafaatnya.
2. Kedua orang tua saya Ayah Kamali dan Ibu Solfiliyah, dan kakak M. Fauzi Sholikhudin tercinta dan tersayang, yang sangat berjasa dalam hidup saya serta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang sangat berharga bagi saya
3. Teman penjas seperjuangan angkatan 2018 terutama kelas C
4. Teman – teman Magang PLP 2.2, dan KKN Reguler Tematik 17 yang senantiasa membantu dan memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi.
5. SMP Budi Utomo Prambon, Kabupaten Sidoarjo yang ikut serta membantu penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu saya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmad Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Merupakan Rangkaian Kegiatan Yang Harus Dilakukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Dalam Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis Menyampaikan Rasa Terimakasih Kepada Semua Pihak Yang Telah Membantu Menyusun Skripsi Ini Antara Lain.

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Memberi Persetujuan Pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr.H.Harwanto,M.Pd dan Bapak Shandy pieter pelamonia S.Pd,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi serta Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Telah Memberikan Bekal Ilmu Pengetahuan.
5. Ibu Dra. Indyah Kartini. Selaku Kepala sekolah SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo Yang Telah Memberikan Izin Untuk Melakukan Penelitian.
6. Bapak Sudi Rahmad Santoso S.Pd., Selaku Guru Pamong, Pelatih, Dan Siswi ekstrakurikuler atletik SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo Orang Tua Tercinta Ayah, Ibu, kakak, Yang Telah Memberikan Doa Dan Dukungan Serta Motivasi Yang Begitu Besar
7. Kedua orang tua saya ayah Kamali, ibu Sholfilayah dan kakak M.Fauzi Sholikudin tercinta dan tersayang, yang sangat berjasa bagi hidup saya erta yang selalu memberikan dukungan semangat dan motivasi yang sangat berjasa dalam hidup saya.
8. Diri sendiri , yang telah meluangkan waktu untuk bekerja keras menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat saya Rizal Dwi Ardiansa , Firman Dwi Antoro, Febrian Surya Fathola, Riyan Virgi Anggara, Gally Putra Ade Rahman , Nurul Nur Komariyah M.Ainun Nadjib , Didit setiawan , Andhika Muhammad Husain , yang sudah membantu dan selalu mengingatkanku serta memberikan semangat ,motivasi dan dukungan serta doa
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini

Semoga Segala Bantuan Yang Telah Diberikan Oleh Semua Pihak Diatas Menjadi Amalan Yang Bermanfaat Dan Mendapatkan Balasan Dari Allah Swt. Sehingga Tugas Akhir Skripsi Ini Menjadi Informasi Yang Bermanfaat Bagi Pembaca Atau Pihak Yang Membutuhkan.

Surabaya, 18 Januari 2022

Moh.Fanani Saifudin
NIM 185900223

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
C. Kerangka Konseptual	15
D. Hipotesis Penelitian	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
C. Metode Pengumpulan Data	17
D. Teknik Analisis Data.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	21
B. Pengujian Hipotesis	35
C. Pembahasan	35

BAB V PENUTUP

D. Simpulan.....	43
E. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian	19
Tabel 4.1 Hasil pretest sprint lari 50 meter kelompok eksperimen	21
Tabel 4.2 Hasil posttest sprint lari 50 meter kelompok eksperimen	22
Tabel 4.3 Hasil pretest sprint lari 50 meter kelompok kontrol	22
Tabel 4.4 Hasil posttest sprint lari 50 meter kelompok kontrol.....	22
Tabel 4.5 Descriptive Statistics.....	23
Tabel 4.6 Tests of Normality	23
Tabel 4.7 Test of Homogeneity of Variances	24
Tabel 4.8 Paired Samples Test.....	24
Tabel 4.9 Descriptive Statistics	25
Tabel 4.10 Tests of Normality	25
Tabel 4.11 Test of Homogeneity of Variances	25
Tabel 4.12 Paired Samples Test	26
Tabel 4.13 Hasil pretest vertical jum kelompok eksperimen	26
Tabel 4.14 Hasil posttest vertical jum kelompok eksperimen.....	27
Tabel 4.15 Hasil pretest vertical jum kelompok kontrol	27
Tabel 4.16 Hasil posttest vertical jum kelompok kontrol	27
Tabel 4.17 Descriptive Statistics	28
Tabel 4.18 Tests of Normality	28
Tabel 4.19 Test of Homogeneity of Variances	29
Tabel 4.20 Paired Samples Test	29
Tabel 4.21 Hasil pretest lompat jauh sebanyak 5x kelompok Eksperimen	30
Tabel 4.22 Hasil posttest lompat jauh sebanyak 5x kelompok Eksperimen	31
Tabel 4.23 Hasil pretest melakukan lompat jauh sebanyak 5x kelompok kontrol.....	31
Tabel 4.24 Hasil posttest melakukan lompat jauh sebanyak 5x kelompok kontrol.....	31
Tabel 4.25 Descriptive Statistics.....	32
Tabel 4.26 Tests of Normality.....	32

Tabel 4.27 Test of Homogeneity of Variances	33
Tabel 4.28 Paired Samples Test	34
Tabel 4.29 Kelompok eksperimen.....	36
Tabel 4.30 Kelompok kontrol	36
Tabel 4.31 Koefisien Korelasi antara kecepatan lari 50 meter (X1) dengan lompat jauh kelompok eksperimen (Y).....	37
Tabel 4.32 Koefisien Korelasi antara power tungkai (X2) dengan lompat jauh (Y)	38
Tabel 4.33 Koefisien Korelasi antara kecepatan lari 50 meter (X1) dengan lompat jauh kelompok kontrol (Y)	39
Tabel 4.34 Koefisien Korelasi antara power tungkai (X2) dengan lompat jauh kelompok kontrol (Y)	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Awalan atau ancang-ancang (<i>Approach run</i>)	7
Gambar 2.2. Tolakan (<i>Take off</i>).....	8
Gambar 2.3. Sikap badan di udara tampak depan (<i>Action in the air</i>)	8
Gambar 2.4. Sikap badan di udara tampak samping (<i>Action in the air</i>) .	9
Gambar 2.5. Sikap mendarat (<i>Landing</i>).....	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Balasan	44
Lampiran 3. Foto Kegiatan Penelitian (dokumentasi)	45
Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	52