

**HUBUNGAN TINGAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SUMENEP
TAHUN PELAJARAN 2014-2015**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh

NUR HAIDI

NPM : 101.85201.1.A.000209

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP**

2015

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini saya:

Nama : Nur Haidi
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, tanggal lahir : Sumenep, 03 Mei 1992
NPM : 101.85201.1.A.000209
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sumenep, 30 April 2015

Yang Menyatakan

NUR HAIDI

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SUMENEP
TAHUN PELAJARAN 2014-2015**

Oleh

NUR HAIDI

NPM : 101.85201.1.A.000209

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diujikan :

Sumenep, 29 April 2015

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

ABD. AZIS, M.Pd

JEMMY FAAD, M.Pd

NIDN : 0708128502

NIDN :

Mengatahui

Ketua Prodi Penjaskesrek

Taufik Rahman, M.Pd

NIK : 07731112

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SUMENEP
TAHUN PELAJARAN 2014-2015**

Oleh

NUR HAIDI

NPM : 101.85201.1.A.000209

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 06 Mei 2015
Dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

1. Dewan Penguji I

Shally Nordiansyah, M.Pd

NIDN : 0724028703

2. Dewan Penguji II

Moh. Dhiya Ulhakh AMS, M.Pd

NIDN :

3. Dewan Penguji III

Abdul Aziz, M.Pd

NIDN : 0708128502

Sumenep, 06 Mei 2015
Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Musaheri, M.Pd.MM

NIK : 07731001

MOTTO

*Belajarláh untuk berfikir besar tapi berlatihlan untuh bahagia dengan
hal-hal kecil.*

PERSEMBAHAN

Dengan hanya mengharap ridho-Mu semata, saya persembahkan karya ini untuk yang terkasih Bapak Ibundaku dan keluarga besarku yang doanya senantiasa mengiringi setiap derap langkahku dalam meniti kesuksesan.

ABSTRAK

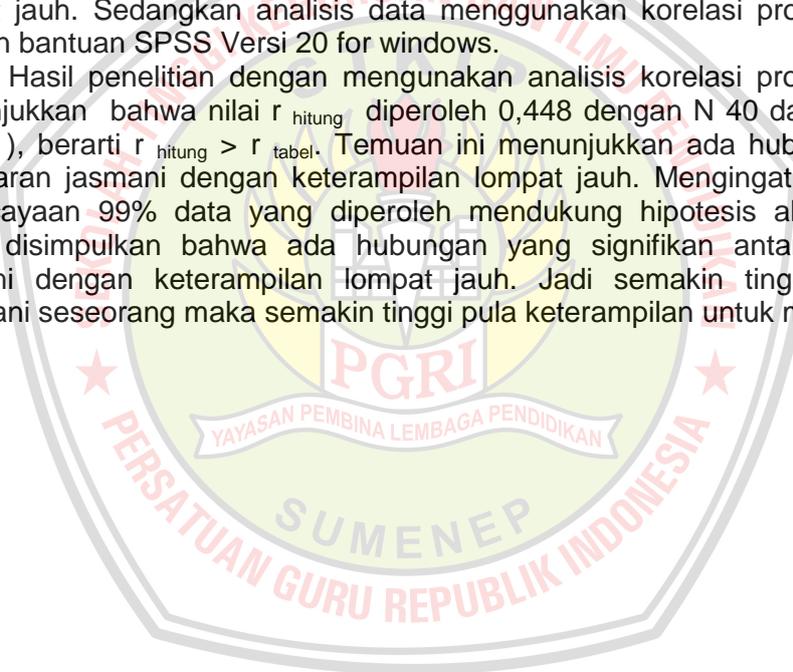
NUR HAIDI, Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Lompat Jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep Tahun Pelajaran 2014-2015, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI SUMENEP, 2015.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Keterampilan Lompat Jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 sumenep tahun pelajaran 2014-2015 karena hasil yang didapatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 sumenep sangat tinggi, sehingga peneliti ingin mengetahui faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas VIII SMPN 3 Sumenep Tahun Pelajaran 2014-2015. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk kedua variabel adalah lari dan lompat jauh. Sedangkan analisis data menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS Versi 20 for windows.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis korelasi product moment menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} diperoleh 0,448 dengan N 40 dan r_{tabel} 0.403 (99 %), berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$. Temuan ini menunjukkan ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan lompat jauh. Mengingat dengan taraf kepercayaan 99% data yang diperoleh mendukung hipotesis alternatif maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan lompat jauh. Jadi semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula keterampilan untuk melompat.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SUMENEP 2014-2015"** dapat tersusun dan terselesaikan tepat waktunya. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (STKIP PGRI) Sumenep.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil sedemikian rupa tanpa adanya bantuan yang telah peneliti terima, baik berupa petunjuk, bimbingan, nasihat maupun fasilitas lain yang peneliti gunakan dalam usaha penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu tepatlah pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak dan ibundaku tercinta, terimakasih atas keringat, air mata, semangat, senyum, do'a serta kesediaan menjadi tempatku meneduhkan jiwa dan raga selama ini. Bapak, Ibu, gelar ini kuhaturkan untuk kalian.
2. Ketua (STKIP PGRI) Sumenep, Bapak Dr. Musaheri, M. Pd.MM
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Bapak Taufik Rahman, M.Pd
4. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Bapak Moh. Hasan Basri, M.Pd
5. Bapak Abdul. Azis, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak memberi bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Jemmy Faad, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberi bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Jajaran Dosen S1 Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (STKIP PGRI) Sumenep dan semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini.
8. Keluarga besar Hj. Mamduha sekeluarga; Bak Nia, Mas Budi, Bak kis, Mas yono, selama ini sudah sangat sabar dan memberikan perhatian lebih pada saya, terimakasih atas semuanya, tanpa dukungan dan do'a dari mereka semua karya ilmiah ini tidak akan selesai. Terimakasih banyak.
9. Seseorang yang telah menemaniku dan bersedia mendampingiku bertahun-tahun tanpa ada rasa lelah dan letih. Terimakasih atas semuanya sayang. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa doronganmu.
10. Teman-teman seperjuangan khususnya S-1 Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi angkatan 2010
11. Terimakasih pula penulis sampaikan untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis mohon maaf atas segala kekurangan yang ada dalam penelitian ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Sumenep, 06 Mei 2015

NUR HAIDI
NPM:101.85201.1.A.000209

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DAN PRASYARAT GELAR	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LAMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR MOTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR ABSTRAK	vi
LEMBAR KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Dan Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Kajian Tentang Kebugaran Jasmani.....	8
B. Kajian Tentang Lompat Jauh.....	9
1. Arti lompat jauh	9
2. Tahap-tahap Lompat Jauh	11
3. Macam-macam Gaya Lompat Jauh.....	13
C. Rumusan Hipotesis	14
BAB III METODHE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	15
1. Teknik Penelitian	15
2. Pendekatan Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi	15
2. Sampel.....	16
C. Vareabel Penelitian	18

D. Instrumin Penelitian.....	18
E. Teknik Mengambilan Data.....	19
1. Tes Kebugaran Jasmani (Tes Daya Tahan)	19
2. Cara Mengukur Lumpat Jauh	19
F. Teknik Analisis Data.....	20
1. Uji Prasarat Analisis data	20
2. Jenis Analisis	21
3. Norma Keputusan	22
G. Jadwal Ataurencana Kerja Penelitian	22
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Data Vareabel	23
1. Deskripsi Data.....	23
B. Hasil Analisis Data	23
C. Pengujian Hipotesis.....	25
D. Pembahasan	26
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	27
B. Saran	27
 DAFTAR PUSTAKA.....	29
 LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	16
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	17
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Analisis Data Variabel.....	23
Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Penghitungan korelasi <i>Product Moment</i>	24
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis.....	25



DAFTAR GAMBAR

Gambar L.1 Pemanasan	50
Gambar L.3 Tes Tingkat Kebugaran Jasmani	51
Gambar L.4 Tes Lompat Jauh	52



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Data Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep
- Lampiran 2 Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep
- Lampiran 3 Data Hasil Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep
- Lampiran 4 Rekapitulasi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep
- Lampiran 5 Tabel Data Penghitung Manual Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sumenep
- Lampiran 6 Penghitung Rata-Rata Dan Standar Deviasi Tiap Variabel
- Lampiran 7 Penghitungan Manual Korelasi *Product Moment*
- Lampiran 8 Rangkuman Penghitungan Korelasi *Product Moment* Dengan Program *SPSS Versi 20 For Windows*
- Lampiran 9 Tabel Harga Kritik Dari r *Product Moment*
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Dari P3m Stkip Pgri Sumenep
- Lampiran 11 Surat Keterangan Peneliti Dari SMP Negeri 3 Sumenep