



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, PANJANG
TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP
KEMAMPUAN LONCAT KATAK (*KIDS ATLETHIC*)
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V
SDN 05 MATESIH KARANGANYAR**

SKRIPSI

Oleh:

FEBRIANTO NUGROHO ADI

D0417106

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, PANJANG
TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP
KEMAMPUAN LONCAT KATAK (*KIDS ATLETHIC*)
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V
SDN 05 MATESIH KARANGANYAR**

Oleh:

Febrianto Nugroho Adi

D0417106

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Loncat Katak (*Kids Athletic*) pada Siswa Putra Kelas IV Dan V Sdn 05 Matesih Karanganyar”, karya:

Nama : Febrianto Nugroho Adi

NIM : D0417106

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, 18 Juli 2022

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Pd
NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Loncat Katak (*Kids Athletic*) pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN 05 Matesih Karanganyar”, karya:

Nama : Febrianto Nugroho Adi

NIM : D0417106

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Kamis

Tanggal : 05 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd

Anggota I : Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M. Or

Anggota II : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 21 November 2022

Yang membuat pernyataan



Febrianto Nugroho Adi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater Penjas FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M. Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 21 November 2022

Febrianto Nugroho Adi

ABSTRAK

Febrianto Nugroho Adi. 2022. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Loncat Katak (*Kids Athletic*) pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 05 Matesih Karanganyar. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I: Untung Nugroho, S.Pd.M.Pd., Pembimbing II: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Pada penelitian yang dilakukan memiliki tujuan mengetahui seberapa besar minat serta kemampuan siswa saat melakukan loncat katak (*kids athletic*) dan hubungan antara keseimbangan dinamis, panjang tungkai dan kekuatan otot perut terhadap pembelajaran loncat katak.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 5 Matesih Karanganyar tanggal 15 November 2022 sampai 22 November 2022 dengan jumlah sampel 30 orang terdiri dari siswa kelas IV dan V. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran panjang tungkai untuk mengukur panjang tungkai. (2) Tes dan pengukuran keseimbangan untuk mengukur keseimbangan dinamis. (3) Tes dan pengukuran otot perut dengan *sit up*. (4) Tes dan pengukuran loncat katak menggunakan petunjuk lompat katak. Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian data menggunakan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh Pada penelitian ini nilai dari tiap uji menunjukkan hasil yang signifikan pada variabel panjang tungkai dan kekuatan otot perut yaitu sebesar $r = 0,522$ dan $r=0,000$ yang artinya $\rho < 0,05$ berarti berkorelasi dan memiliki hubungan sedang hingga kuat. Namun sebaliknya dengan variabel keseimbangan dinamis yang tidak berkorelasi karena nilai $\rho > 0,05$ yaitu sebesar 0,174. Dan berdasarkan penentuan sumbangan efektif variabel keseimbangan dinamis hanya menyumbangkan 2,72% dari total sumbangan 3 variabel yaitu 67,4% atau hanya menyumbangkan 4% dari total sumbangan relative 100%..

Kata kunci : Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Loncat Katak (*Kids Athletic*).

ABSTRACT

Febrianto Nugroho Adi. 2022. *The Relationship Between Dynamic Balance, Leg Length And Abdominal Muscle Strength To The Ability To Jump Frogs (Kids Athletic) In Male Students Classes Iv And V Sdn 05 Matesih Karanganyar*. Thesis, Physical Education Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembinaan University, Surakarta. Advisor I: Untung Nugroho, S.Pd.M.Pd., Advisor II: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

In the research conducted, the aim was to find out how much interest and ability students had when doing frog jumps (kids athletic) and the relationship between dynamic balance, leg length and abdominal muscle strength in frog jumping learning.

This research was conducted at SDN 5 Matesih Karanganyar from 15 November 2022 to 22 November 2022 with a total sample of 30 people consisting of students in grades IV and V. In this study the independent variable is also known as a predictor and the dependent variable is also known as the criterion. Data collection techniques in this study are using test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Test and measurement of leg length to measure leg length. (2) Tests and measurements of balance to measure dynamic balance. (3) Test and measurement of abdominal muscles with sit ups. (4) Frog jumping tests and measurements using frog jumping instructions. Instructions for carrying out each test are attached.

Based on data analysis and data testing using hypothesis testing that has been done, the conclusions that can be obtained In this study the value of each test showed significant results on the leg length and abdominal muscle strength variables, namely $r = 0.522$ and $r = 0.000$, which means $p < 0.05$ means correlated and has a moderate to strong relationship. On the other hand, the dynamic balance variable is uncorrelated because the value of $p > 0.05$ is 0.174. And based on determining the effective contribution of the dynamic balance variable, it only contributes 2.72% of the total contribution of the 3 variables, namely 67.4% or only contributes 4% of the total relative contribution of 100%.

Keywords: *Dynamic Balance, Leg Length, Abdominal Muscle Strength, Frog Jump (Kids Athletics).*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Atletik.....	8
2. Kids Athletic.....	8
3. Loncat Katak	10
4. Teknik Loncat Katak	12
5. Unsur Kondisi Fisik dalam Loncat Katak	13
6. Latihan.....	14
7. Pengembangan Kondisi Fisik.....	21

8. Keseimbangan Dinamis.....	24
9. Panjang Tungkai.....	26
10. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Loncat .	27
11. Kekuatan Otot Perut	27
B. Kerangka Pemikiran	30
C. Perumusan Hipotesis	31
BAB III HASIL PENELITIAN	42
A. Waktu dan Tempat	32
B. Metode Penelitian.....	32
C. Variabel Penelitian	32
D. Petunjuk Tes	33
E. Populasi dan Sampel.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Sampling Data.....	35
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Uji Reabilitas	43
C. Uji Normalitas.....	43
BAB V KESIMPULAN	42
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Nilai Aktifitas Loncat Katak Siswa SD 05 Matesih.....	2
Tabel 2. Data Hasil Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Putra Kelas IV Dan V Sdn 05 Matesih.....	42
Tabel 3. Data Hasil Keseimbangan Dinamis, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut	43
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas	43
Tabel 5. Hasil Analisis <i>Reliability Statistics</i> 3 Variabel Data.....	43
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data.....	44
Tabel 7 Tabel Pedoman untuk memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	45
Tabel 8. Hasil Uji Korelasi tiap Variabel terhadap Kemampuan Loncat Katak .	46
Tabel 9. Hasil Regresi tiap Variabel terhadap Kemampuan Loncat Katak	47
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas Keseimbangan Dinamis terhadap Loncat Katak .	47
Tabel 11. Tabel Anova Uji Linieritas Keseimbangan Dinamis terhadap Loncat Katak.....	48
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas Panjang Tungkai terhadap Loncat Katak	48
Tabel 13. Tabel Anova Uji Linieritas Panjang Tungkai terhadap Loncat Katak	49
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas Otot Perut terhadap Loncat Katak.....	49
Tabel 15. Tabel Anova Uji Linieritas Otot Perut terhadap Loncat Katak	50
Tabel 16. Tabel Sumbangan Efektif dan Relatif 3 Variabel terhadap Loncat Katak	51
Tabel 17. Tabel Sumbangan Efektif dan Relatif.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Loncat katak <i>Kids Athletic</i>	10
Gambar 2. Gerakan Loncat Katak.....	11
Gambar 3. Teknik Loncat Katak.....	13
Gambar 4. Unsur Dasar Kemampuan Fisik	22
Gambar 5. Hubungan Antar Kemampuan Fisik.....	22
Gambar 6. Anatomi Otot Perut	28
Gambar 7. Anatomi Otot Lengan.....	30
Gambar 8. Rancangan Penelitian	36
Gambar 9. Grafik Nilai Rata-rata, Maksimal dan Minimal	42
Gambar 10. Sumbangan Efektif dan Relatif	54
Gambar 11. Konsep Loncat Katak.....	62
Gambar 12. Tes Panjang Tungkai dengan Meteran.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keseimbangan Dinamis	62
Lampiran 2. Tes Panjang Tungkai Dengan Meteran.....	63
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	64

