



**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PERSEPSI  
KINESTETIK DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 NAMPU KECAMATAN  
KARANGRAYUNG KABUPATEN GROBOGAN  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MUHAMMAD ARJUN**

**D0218110**

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

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PERSEPSI  
KINESTETIK DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 NAMPU KECAMATAN  
KARANGRAYUNG KABUPATEN GROBOGAN  
TAHUN 2023**

**Disusun oleh:**

**MUHAMMAD ARJUN**

**D0218110**

**SKRIPSI**

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karanggayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023”, Karya :

Nama : Muhammad Arjun

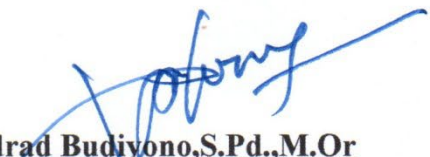
NIM : D0218110

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

### Persetujuan Pembimbing

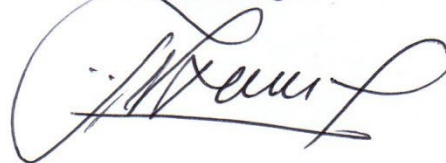
Pembimbing I



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or

NIDN.0619068401

Pembimbing II



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

NIDN.0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karanggayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023”, karya:

Nama : Muhammad Arjun

NIM : D0218110

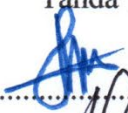


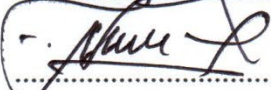
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 6 Juni 2023

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or	
Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or	
Anggota I : Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or	
Anggota II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

**Muhammad Arjun. HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PERSEPSI KINESTETIK DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 NAMPU KECAMATAN KARANGRAYUNG KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023. (2) Hubungan antara persepsi kinestetik dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023. (4) Hubungan antara power otot tungkai, persepsi kinestetik dan kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari Tahun 2023. 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 power otot tungkai menggunakan *Standing Broad or* dari (Ismaryati 2008: 64). (2) Tes dan pengukuran persepsi kinestetik menggunakan tes rasa gerak (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson, 1986:441). (3) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit up* dari (Ismaryati, 2008: 119). (4) Tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh dari (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, 1996: 142). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok,  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara persepsi kinestetik dengan lompat jauh gaya jongkok,  $r_{hitung} = 0,440 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok,  $r_{hitung} = 0,499 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, persepsi kinestetik dan kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok,  $R^2_{y(123)}$  sebesar  $0,379 > r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar  $5.3093 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

## **MOTTO**

❖ Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.

( Aristoteles )

❖ Jika anda tak pernah memutuskan berhenti, Anda tak kan pernah terkalahkan.

( Ted Turner )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Ibu dan Bapak tercinta.
2. Saudara-saudaraku tercinta.
3. Rekan-rekan yang telah  
memberikan do'a dan dorongan.
4. Almamaterku.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
3. Kodrad Budiyono S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Nampu Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Februari 2023

A



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Teknik Dasar Lompat Jauh .....	8
c. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
2. Power Otot Tungkai.....	17
a. Macam-Macam Kekuatan .....	18
b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi .....	19

c. Otot Tungkai .....	21
d. Peranan Power otot tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	22
3. Persepsi kinestetik.....	23
4. Kekuatan Otot Perut.....	26
B. Kerangka Pemikiran.....	30
C. Perumusan Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Reliabilitas Tes.....	44
C. Uji Prasyarat Analisis .....	43
1. Uji Normalitas .....	44
2. Uji Linearitas .....	44
D. Hasil Analisis Data .....	45
1. Uji Korelasi Tiap Prediktor .....	47
2. Analisis Regresi .....	48
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Simpulan .....	51
B. Implikasi .....	51
C. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	55



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Tes X1, X2, X3 dan Y .....	33
Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas .....	34
Tabel 3. Range Reliabilitas Book Wather.....	34
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas.....	36
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dengan Terikat .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Shooting</i> .....	27
------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Tes X1, X2, X3 dengan Y .....	48
Lampiran 2. Rekapitulasi Re-tes X1, X2, X3 dengan Y .....	49
Lampiran 3. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X1 .....	50
Lampiran 4. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X2 .....	52
Lampiran 5. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X3 .....	54
Lampiran 6. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas Y .....	56
Lampiran 7. Uji Normalitas Data X1 .....	58
Lampiran 8. Uji Normalitas Data X2 .....	60
Lampiran 9. Uji Normalitas Data X3 .....	62
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Y .....	64
Lampiran 11. Tabel Kerja Uji Linearitas X1 Terhadap Y .....	66
Lampiran 12. Tabel Kerja Uji Linearitas X2 Terhadap Y .....	69
Lampiran 13. Tabel Kerja Uji Linearitas X3 Terhadap Y .....	72
Lampiran 14. Menghitung Korelasi Antara X1 Terhadap Y .....	75
Lampiran 15. Menghitung Korelasi Antara X2 Terhadap Y .....	77
Lampiran 16. Menghitung Korelasi Antara X3 Terhadap Y .....	79
Lampiran 17. Tabel Analisis Regresi Antara X1, X2, X3 Terhadap Y .....	81
Lampiran 18. Tabel r Product Moment .....	87
Lampiran 19. Tabel Nilai Chi Kwadrat .....	88
Lampiran 20. Tabel Distribusi F (Linearitas) .....	89
Lampiran 21. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	92

