

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT
DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
SISWA PUTRA KELAS 5 DAN 6 SDN
SEMPULUR BOYOLALI**



SKRIPSI

Oleh:

FAISAL ROSA CAHYA RAMADHON

D0219198

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

2021

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT
DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
SISWA PUTRA KELAS 5 DAN 6 SDN
SEMPULUR BOYOLALI**

Oleh:

FAISAL ROSA CAHYA RAMADHON

D0219198

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat
S1 Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal ini dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali.”, Karya

Nama : Faisal Rosa Cahya Ramadhon

NIM : D0219198

Prodi : Pendidikan ~~K~~epelatihan Olahraga

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

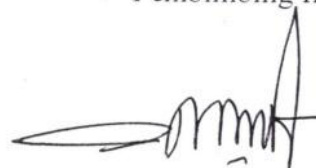
Disetujui:

Pembimbing I



Kodrad Budiyo, S.Pd M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing II



Erick Satya Haprabu SPd.M.Or
NIDN. 0601046302

HALAMAN PENGESAHAN

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 :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

.....
.....
.....
.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



SURAT PERNYATAAN

Yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Faisal Rosa Cahya Ramadhon

Nim : D0219198

Prodi : FKIP

Jurusan : PKO

Judul : Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali

Menyatakan bahwa skripsi ini ditulis untuk memenuhi tugas akhir dan tidak mempunyai persamaan dengan orang lain. Kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yan semuanya telah saya jelaskan sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun.

Apabila pernyataan ini tidak benar maka akan diberikan sanksi oleh pimpinan fakultas.

Surakarta, 2021

Yang membuat pernyataan

Faisal Rosa Cahya Ramadhon

MOTTO & PERSEMBAHAN

Orang yang banyak ketawa itu kurang wibawanya. Orang yang suka menghina orang lain, dia juga akan dihina.

(Umar bin Khatab)

Sesali masa lalu Karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadi kan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.

(Penulis)

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 Ir. Sapto Priyadi, M.P, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali 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, Januari 2021

RSCR

ABSTRAK

FAISAL ROSA CAHYA RAMADHON. HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS 5 DAN 6 SDN SEMPULUR BOYOLALI. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Oktober 2020.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali. (2) Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali. (3) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali. (4) Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sempulur Boyolali, Siswa Putra Kelas 5 dan 6 SDN Sempulur Boyolali dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Septembertahun 2020. 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 (Ismaryati, 2008:100). (2) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2008:119). (3) Tes dan pengukuran keseimbangan dinamis dengan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok (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 Panjang Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0.487 > r_{tabel 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0.496 > r_{tabel 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Dinamis dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0.410 > r_{tabel 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot perut dan Keseimbangan Dinamis dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.468 > r_{tabel 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $7.6521 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar $2,89$.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL COVER	i
HALAMAN JUDUL TANPA COVER.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO & PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat 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	15
2. Panjang Tungkai	16
3. Kekuatan Otot perut.....	19
4. Keseimbangan Dinamis	22

B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Pengajuan Hipotesis.....	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
B. Metode Penelitian	27
C. Variabel Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Uji Reliabilitas	34
C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	35
1. Uji Normalitas.....	35
2. Uji Linieritas	36
D. Hasil Analisis Data	37
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor.....	37
2. Analisis Regresi	38
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	39
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran-Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Table 1. Rangkuman Hasil Tes XI. X2, X3, dan Y	40
Table 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	41
Table 3. Range Reliabilitas Book Walter.....	41
Table 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	42
Table 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas.....	43
Table 6. Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dan Terikat.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Awal Lompat Jauh.....	10
Gambar 2. Gerakan Menolak pada Lompat Jauh.....	11
Gambar 3. Sudut Elevasi 45 Derajat.....	13
Gambar 4. Letak Titik Berat Badan pada Saat Tolakan	13
Gambar 5. Lintasan Titik Berat Badan Sewaktu Tolakan	13
Gambar 6. Posisi Mendarat pada Lompat Jauh.....	15
Gambar 7. Lompat Jauh Gaya Jongkok	16

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 Rehabilitas X1	50
Lampiran 4.Tabel Kerja Tes-Retes Uji Rehabilitas X2	52
Lampiran 5.Tabel Kerja Tes-Retes Uji Rehabilitas X3	54
Lampiran 6.Tabel Kerja Tes-Retes Uji Rehabilitas 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	67
Lampiran 12.Tabel Kerja Uji Linearitas X2Terhadap 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.....	88
Lampiran 19.TabelNilai Chi Kuadrat	89
Lampiran 20.Tabel Distribusi F (Linearitas)	90
Lampiran 21.Petunjuk Pelaksanaan Tes	94