



**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI
DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V MIN 1
GUNUNG KIDUL TAHUN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

**MUHTAR ABDANI
NIM D 0414134**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI
DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V MIN 1
GUNUNG KIDUL TAHUN 2020/2021**

Oleh:

Muhtar Abdani
NIM D 0414134

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V MIN 1 Gunung Kidul Tahun 2020/2021”, karya:

Nama : Muhtar Abdani

NIM : D0414134

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 13 Juli 2021

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or.
NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V MIN 1 Gunung Kidul Tahun 2020/2021”, karya:

Nama : Muhtar Abdani

NIM : D0414134

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 : Senin

Tanggal : 01 November 2021

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Rima Febrianti, M.Pd	
Anggota I	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.	
Anggota II	: Satrio Sakti Rumpoko, 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, 13 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Muhtar Abdani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"BERSAKIT-SAKIT DAHULU, BERSENANG-SENANG KEMUDIAN"

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim,S.Or, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko.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, 13 Juli 2021

Muhtar Abdani

ABSTRAK

Muhtar Abdani. 2022. Hubungan antara kecepatan lari, power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V MIN 1 Gunung Kidul tahun 2020/2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim,S.Or, M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko.S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. (2) mengetahui ada tidaknya hubungan antara power otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. (3) mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. (4) mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari, power otot perut, kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswa MIN 1 Gunung Kidul sebanyak 30 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran power otot tungkai dengan Standing Broad Jump Test (Albertus, 2015:48). Tes dan pengukuran kecepatan lari 40 meter dengan lari cepat 40 meter (widiastuti, 2015: 126). Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan sit-up test (Mulyono B, 2010: 64-65). Tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh.

Berdasarkan hasil analisis data Ada (1) hubungan yang signifikan antara Kecepatan lari dengan Lompat jauh gaya jongkok , $r_{hitung} = 0.432 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Lompat jauh gaya jongkok , $r_{hitung} = 0.474 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan Lompat jauh gaya jongkok termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.594 < r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan lari , Kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan Lompat jauh gaya jongkok , $R^2_{y(123)}$ sebesar 0,485 $> r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar 3.162 $> f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata kunci : Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dan Lompat Jauh

ABSTRACT

Muhtar Abdani. 2021. The Relationship Between Running Speed, Leg Muscle Power, and Abdominal Muscle Strength on Long Jump Ability Squatting in Class V Students of MIN 1 Gunung Kidul Year 2020/2021. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko.S.Pd, M.Or.

The purpose of this study was (1) to determine whether or not there was a relationship between running speed and the squat style long jump. (2) determine whether there is a relationship between abdominal muscle power and the results of the long jump squat style. (3) determine whether there is a relationship between leg muscle strength and the results of the squat long jump. (4) determine whether or not there is a relationship between running speed, abdominal muscle power, leg muscle strength and the results of the long jump squat style.

The method used in this research is quantitative research. The subjects in this study were students of MIN 1 Gunung Kidul as many as 30 students. Data collection techniques used tests and measurements of leg muscle power with the Standing Broad Jump Test (Albertus, 2015:48). Test and measurement of 40 meter running speed with 40 meter sprint (widiastuti, 2015: 126). Tests and measurements of abdominal muscle strength with the sit-up test (Mulyono B, 2010: 64-65). The long jump test and measurement of the squat style uses the instructions for the long jump test.

Based on the results of data analysis there is (1) a significant relationship between running speed and long jump squat style, $r_{count} = 0.432 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between abdominal muscle strength and long jump squat style, $r_{count} = 0.474 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between leg muscle strength and long jump squat style including inversion data because it is smaller than r_{table} , $r_{count} = 0.594 < r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between running speed, abdominal muscle strength and leg muscle strength with long jump squat style, $R^2_{y(123)}$ of $0.485 > r_{table 5\%}$ at a significance level of 5% of 0.361 and F_0 of $3.162 > f_{table}$ at a significance level of 5 % of 2.89 .

Keywords: Long Jump, Running Speed, Power of Legs and Strength of Abdominal Muscles

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Atletik.....	7
2. Kondisi Fisik	15
3. Antropometrik	21

4. Hubungan Kecepatan, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Lompat Jauh	24
5. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	32
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berfikir	36
D. Hipotesis	36
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Setting Penelitian	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian	38
C. Variabel Penelitian	38
D. Populasi dan sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Deskripsi Data	32
B. Uji Reliabilitas.....	33
C. Pengujian Prasyarat Analisis	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Linieritas.....	35
D. Hasil Analisis Data	35
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	35
2. Analisis Regresi.....	36

E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan Chi-Kuadrat	41
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan lari, Kekuatan otot perut dan Kekuatan otot tungkai dan Lompat jauh gaya jongkok	44
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	45
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriterion	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterion	48
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Regresi.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Lompat Jauh	55
Lampiran 2. Data Kekuatan Otot Perut	56
Lampiran 3. Data Kekuatan Otot Tugkai	57
Lampiran 4. Data Kecepatan Lari	58
Lampiran 5. Hasil Rekapitulasi Data Lompat Jauh, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tugkai dan Kecepatan Lari	59
Lampiran 6. Hasil Reliabilitas Lompat Jauh, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari	61
Lampiran 7. Hasil Normalitas Lompat Jauh, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari	62
Lampiran 8. Hasil Linieritas Lompat Jauh, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari	64
Lampiran 9. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	65
Lampiran 10. Analisis Korelasi Tiga Prediktor	66
Lampiran 11. Tabel N dan r <i>Product Moment</i>	68
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	69
Lampiran 13. Surat Penelitian	74
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	75