



**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KESEIMBANGAN  
DINAMIS, KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 WURYANTORO  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

ANTOK PRABOWO

D0416110

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

**2020**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KESEIMBANGAN  
DINAMIS, KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 WURYANTORO  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh :  
**ANTOK PRABOWO**  
D0416110

Skripsi

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

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

**2020**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020.”, Karya

Nama : Antok Prabowo

NIM : D0416110

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0616088003

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

NIDN. 0608068601

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020.”, Karya

Nama : Antok Prabowo

NIM : D0416110

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 01 Desember 2020

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Widha Srianto, S.Pd.Kor., S.Or.	.....
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	.....
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.	.....
Anggota II	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT. Dekan,

Dr. Ir. Sapto Priyadi, MP.

NIDN. 0608016101

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. 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, 01 Desember 2020

Yang Membuat Pernyataan

Antok Prabowo

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan.”

(Q.S. Al Insyirah : 6)

“Ilmu Dan Kebijakanannya Itu Adalah Sahabat Yang Setia Bagi Teman Hidup  
Sampai Kepada Penghabisan Umur Kita.”

(Djamalus Djohan)

### Persembahan

Teriring rasa syukur kepada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

1. Almarhum kedua orang tua saya tercinta mungkin aku tak mampu melihat ragammu, tapi jiwa dan kasih sayangmu selalu ada disini bersamaku.
2. Istri dan anak-anakku (Muhammad Raditya Ardiansyah, Nayla Adzkiya Salsabila) kalian menjadi penyemangat dalam hidupku.
3. Kakak-kakakku (Yenni Roosita, S.Pd., Ferri Yuanita, A.Ma.Kep., Noniek Dian Pratiwi, S.Pd.) yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan do'anya untuk keberhasilan ini, terima kasihku untuk kalian.
4. Rekan-rekan yang telah memberikan do'a dan dorongan.
5. 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. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru Penjas dan Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. 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, Juli 2020

A P

## ABSTRAK

Antok Prabowo, 2020. **HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KESEIMBANGAN DINAMIS, KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 WURYANTORO TAHUN AJARAN 2019/2020**. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020. (2) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020. (3) Hubungan antara Kelincahan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020. (4) Hubungan antara Panjang Tungkai, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Wuryantoro Tahun Ajaran 2019/2020.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Wuryantoro dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli Tahun 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 keseimbangan dinamis dengan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (3) Tes *Shuttle run untuk* mengukur kelincahan (Tes *Lusiana State University*) *Agility Obstacle Course* (Ismaryati, 2006:46). (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,  $r_{hitung} = 0.489 > r_{tabel\ 5\%} = 0.444$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dinamis dengan Lompat jauh gaya jongkok,  $r_{hitung} = 0.459 > r_{tabel\ 5\%} = 0.444$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan Lompat jauh gaya jongkok termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel,  $r_{hitung} = 0.450 > r_{tabel\ 5\%} = 0.444$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai, Keseimbangan dinamis, Kelincahan dengan Lompat jauh gaya jongkok,  $R^2_{y(123)}$  sebesar  $0.497 > r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.444 dan  $F_0$  sebesar  $5.2721 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 3.24.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan.



## ABSTRACT

*Antok Prabowo. 2020. THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG LENGTH, DYNAMIC BALANCE, AGILITY AND THE ABILITY TO JUMP LONG JUMP IN A SQUAT STYLE FOR MALE STUDENTS OF CLASS VIII SMP NEGERI 2 WURYANTORO FOR THE 2019/2020 ACADEMIC YEAR. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty Of Teacher Training And Education, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta. Advisor : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine: (1) The relationship between leg length and squat style long jump ability in male students of Class VIII SMP N 2 Wuryantoro in the 2019/2020 academic year. (2) The relationship between dynamic balance and the ability to jump in a squat style for male students of Class VIII SMP N 2 Wuryantoro for the 2019/2020 academic year. (3) Relationship between Agility and Squat-Style Long Jump Ability in Boys Class VIII SMP N 2 Wuryantoro Academic Year 2019/2020. (4) Relationship between Leg Length, Dynamic Balance, Agility with the Ability to Jump Squat Style for Boys Class VIII SMP N 2 Wuryantoro Academic Year 2019/2020.*

*This research was conducted at SMP N 2 Wuryantoro and this research was conducted in July 2020. In this study the independent variable is also called a predictor and the dependent variable is also called a criterion. Data collection techniques in this study were to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Test and measurement of the length of the leg to measure the length of the leg (Ismaryati, 2008: 100). (2) Test and measurement of dynamic balance with a modified bass test (Ismaryati, 2008: 51-53). (3) Shuttle run test to measure agility (Lusiana State University Test) Agility Obstacle Course (Ismaryati, 2006: 46). (4) The test and measurement of the squat-style long jump uses the instructions for the implementation of the squat-style long jump test (Indonesian Athletics Association, 1996: 142). Instructions for the execution of each test are attached.*

*Based on the data analysis and hypothesis testing that has been carried out, the conclusions that can be obtained are: (1) There is a significant relationship between leg length and squat style long jump,  $r_{count} = 0.489 > r_{table\ 5\%} = 0.444$ . (2) There is a significant relationship between dynamic balance and long jump squatting force,  $r_{count} = 0.459 > r_{table\ 5\%} = 0.444$ . (3) There is a significant relationship between Agility and long jump squatting, including inverse data because it is smaller than  $r_{table}$ ,  $r_{count} = 0.450 > r_{table\ 5\%} = 0.444$ . (4) There is a significant relationship between leg length, dynamic balance and agility with long jump squatting,  $R^2_{y(123)}$  is  $0.497 > r_{table\ 5\%}$  at the 5% significance level of 0.444 and  $F_0$  of  $5.2721 > f_{table}$  at the 5% significance level of 3.24.*

*Keyword : Long Jump, Dynamic Balance, Agility.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Lompat Jauh .....	10
a) Pengertian Lompat Jauh .....	10
b) Teknik Dasar Lompat Jauh .....	10
c) Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	17
2. Panjang Tungkai.....	18
3. Keseimbangan Dinamis.....	20
4. Kelincahan.....	22

B. Kerangka Pemikiran .....	24
C. Perumusan Hipotesis .....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
B. Metode Penelitian .....	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	28
D. Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Reliabilitas.....	35
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
1. Uji Normalitas .....	36
2. Uji Linieritas.....	37
D. Hasil Analisis Data .....	37
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor .....	38
2. Analisis Regresi.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	40
<b>BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
A. Simpulan.....	42
B. Implikasi .....	42
C. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rangkuman Data Hasil Tes X1, X2, X3 dan Y .....	34
Tabel 2.	Range Kategori Reliabilitas Book Wather .....	35
Tabel 3.	Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas .....	35
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas .....	37
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dengan Terikat.....	38
Tabel 7.	Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gerakan Awalan Lompat Jauh.....	12
Gambar 2.	Gerakan Tolakan pada Lompat Jauh .....	13
Gambar 3.	Sudut Elevasi 45 Derajat.....	15
Gambar 4.	Letak Titik Berat Badan pada Saat Tolakan .....	15
Gambar 5.	Lintasan Titik Berat Badan Sewaktu Tolakan .....	15
Gambar 6.	Posisi Mendarat pada Lompat Jauh .....	16
Gambar 7.	Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	17
Gambar 8.	Otot Tungkai .....	20
Gambar 9.	Kerangka Pemikiran .....	25
Gambar 10.	Lapangan Lompat lompat jauh .....	46
Gambar 11	Tes Panjang Tungkai .....	49
Gambar 12.	Lapangan Modifikasi Bass Test .....	51
Gambar 13.	Lapangan Agility Obstacle Course .....	53
Gambar 14.	Pengukuran Tinggi Badan .....	94
Gambar 15.	Pengukuran Tinggi Duduk.....	94
Gambar 16.	Tes Keseimbangan Dinamis .....	95
Gambar 17.	Tes Kelincahan .....	95
Gambar 18.	Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh.....	46
Lampiran 2.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Panjang Tungkai .....	48
Lampiran 3.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Keseimbangan Dinamis .....	50
Lampiran 4.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Kelincahan .....	52
Lampiran 5.	Rekapitulasi Tes X1, X2, X3 dengan Y .....	54
Lampiran 5.	Rekapitulasi Re-Tes X1, X2, X3 dengan Y .....	54
Lampiran 6.	Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X1 .....	55
Lampiran 6.	Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X2.....	57
Lampiran 6.	Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X3.....	59
Lampiran 6.	Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas Y.....	61
Lampiran 7.	Uji Normalitas Data X1 .....	63
Lampiran 7.	Uji Normalitas Data X2 .....	64
Lampiran 7.	Uji Normalitas Data X3 .....	65
Lampiran 7.	Uji Normalitas Data Y .....	66
Lampiran 8.	Tabel Kerja Untuk Menghitung Korelasi .....	67
Lampiran 9.	Tabel Kerja Uji Linearitas X1 Terhadap Y .....	68
Lampiran 9.	Tabel Kerja Uji Linearitas X2 Terhadap Y .....	71
Lampiran 9.	Tabel Kerja Uji Linearitas X3 Terhadap Y .....	74
Lampiran 10.	Menghitung Korelasi Antara X1 Terhadap Y .....	77
Lampiran 10.	Menghitung Korelasi Antara X2 Terhadap Y .....	78
Lampiran 10.	Menghitung Korelasi Antara X3 Terhadap Y .....	79
Lampiran 11.	Tabel Analisis Regresi Antara X1, X2, X3 Terhadap Y .....	80
Lampiran 12.	Tabel r Product Moment.....	87
Lampiran 13.	Tabel Nilai Chi Kuadrat .....	88
Lampiran 14.	Tabel Distribusi F (Linearitas) .....	89
Lampiran 15.	Dokumentasi Penelitian .....	94
Lampiran 16.	Surat Ijin Penelitian .....	97
Lampiran 17.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	98