



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS XII SMK VETERAN I SUKOHARJO
TAHUN AJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Oleh:

HASAN BA'DI ROMDLHONI

D0216009

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2020**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS XII SMK VETERAN I SUKOHARJO
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh:

HASAN BA'DI ROMDLHONI

D0216009

Skripsi

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

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK Veteran 1 Sukoharjo”. Karya :

Nama : Hasan Ba'di Romdlhoni

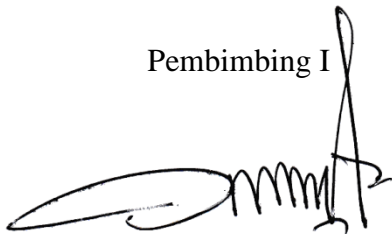
NIM : D0216009

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

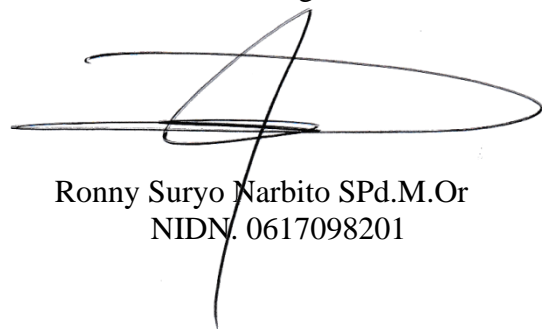
Disetujui:

Pembimbing I



Eriek Satya Haprabu, S.Pd.M.Or
NIDN. 0601046302

Pembimbing II



Ronny Suryo Narbito SPd.M.Or
NIDN. 0617098201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK Veteran 1 Sukoharjo”. Karya :

Nama : Hasan Ba'di Romdlhoni

NIM : D0216009

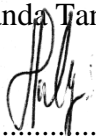
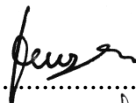


Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 15 Desember 2020

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua : Bagus Kuncoro S.Pd.,M.Or	
Sekretaris : Fatkhul Imron S.Pd.,M.Or	
Anggota I : Eriek Satya Haprabu,S.Pd.M.Or	
Anggota II : Ronny Suryo Narbito SPd.M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
CT Dekan,



Dr. H. Sapto Priyadi, MP.
NIDN. 0608016101

MOTTO

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 jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.

(Hasan Ba'di Romdloni)

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 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga FKIP UTP
Surakarta.

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 yang terhormat:

1. Dr Ir. Spto 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.
3. Eriek satya Haprabu, S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Ronny Suryo Narbito SPd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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. Di sadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Oktober 2020

H B R

ABSTRAK

HASAN BA'DI ROMDLHONI, 2020. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK Veteran 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2020/2021. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Ronny Suryo Narbito S.Pd, .M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Kekuatan Otot perut Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (2) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (3) Hubungan antara Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (4) Hubungan Antara Kekuatan Otot perut, Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK VETERAN 1 SUKOHARJO, Siswa Putra Kelas XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 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 kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2008: 120). (2) Tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* (Johnson & Nelson, 1986: 210). (3) Tes dan pengukuran panjang tungkai untuk mengukur panjang tungkai (Ismaryati, 2008: 100). (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 Kekuatan Otot perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0,495 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0,410 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, $r_{hitung} = 0,488 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot perut, Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang tungkai 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.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

ABSTRACT

HASAN BA'DI ROMDLHONI. *The Relationship Between Stomach Strength, Step Muscle Strength And Length And The Ability Of Far Jongkok Style Joint Style Joint Style Students Of XII Class Veteran 1 Vocational School Of Veteran 1 Sukoharjo. Thesis, Teacher Training and Education Faculty, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor I. Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or. Advisor II. Ronny Suryo Narbito S.Pd, .M.Or.*

The purpose of this study was to determine: (1) The relationship between abdominal muscle strength and the ability to jump squat style in male students of class XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (2) The relationship between leg muscle strength and the ability to jump long jump in squatting force in male students of class XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (3) The relationship between leg length and the ability to jump long jump in squatting style in male students of class XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO. (4) The Relationship Between Abdominal Muscle Strength, Leg Muscle Strength And Leg Length With The Ability To Jump Squat Style In Male Students Class XII SMK VETERAN 1 SUKOHARJO.

This research was conducted at VETERAN 1 VOCATIONAL SCHOOL, SUKOHARJO, male student class XII VETERAN 1 VOCATIONAL SCHOOL, SUKOHARJO and this research was conducted in September 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 abdominal muscle strength with a sit-up test (Ismaryati, 2008: 120). (2) Test and measurement of leg muscle strength with leg dynamometer (Johnson & Nelson, 1986: 210). (3) Test and measurement of leg length to measure the length of the limb (Ismaryati, 2008: 100). (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 implementation 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 Abdominal Muscle Strength and Squatting Long Jump, $r_{count} = 0.495 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between leg muscle strength and long jump squatting force, $r_{count} = 0.410 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between leg length and long jump squatting force, $r_{count} = 0.488 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between abdominal muscle strength, leg muscle strength and leg length with a long jump squatting force, $R^2_{y(123)} = 0.468 > r_{table 5\%}$ at the 5% significance level of 0.361 and F_0 of 7.6521 > f_{table} at the significance level 5 % of 2.89.

Keywords: *Abdominal Muscle Strength, Leg Muscle Strength, Leg Length, Ability to Jump Squat Style.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Lompat Jauh	8
2. Kekuatan Otot perut	17
3. Kekuatan Otot Tungkai	20
4. Panjang Tungkai.....	22
B. Kerangka Berpikir	24
C. Pengajuan Hipotesis	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Metode Penelitian	28
C. Variabel Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Uji Reliabilitas.....	35
C. Pengujian Prasyarat Analisis	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Linieritas.....	37
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.....	41
A. Simpulan.....	41
B. Implikasi	41
C. Saran-Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat.....	30
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot perut, Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang tungkai dan Lompat Jauh Gaya Jongkok	34
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	35
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	35
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	36
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriterium	37
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterium	38
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Awal Lompat Jauh.....	10
Gambar 2. Gerakan Tolakan pada Lompat Jauh.....	11
Gambar 3. Sudut Elevasi 45 Derajat	13
Gambar 4. Letak Titik Berat Badan pada Saat Tolakan.....	14
Gambar 5. Lintasan Titik Berat Badan Sewaktu Tolakan	14
Gambar 6. Posisi Mendarat pada Lompat Jauh.....	15
Gambar 7. Lompat Jauh Gaya Jongkok	16
Gambar 8. Otot Perut Atas	18
Gambar 9. Otot Perut Bawah	19
Gambar 10. Otot Tungkai Atas	21
Gambar 11. Otot Tungkai Bawah	21
Gambar 12. Struktur Anatomi Tungkai	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut.....	46
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	48
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Panjang Tungkai	50
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh.....	52
Lampiran 5. Rekapitulasi data X1, X2, X3, Dan Y	54
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	55
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat	63
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi antara (X1), (X2) dan (X3) dengan (Y)	67
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	68
Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi	79
Lampiran 12. Tabel Nilai r Product Moment.....	82
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat.....	83
Lampiran 14. Tabel Distribusi F.....	84
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	88

