

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN  
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA SMPN 8 PALOPO**

Disusun Dan Diajukan Oleh

DWI JAYA KURNIAWAN  
1785201018

Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi  
Pada Tanggal 14 OKTOBER 2021

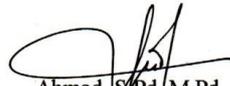
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



Radhyat Hidayat S.Pd., M.Pd  
NIDN . 0914059201

Penguji I



Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905088505

Penguji II



A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905039301

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Tanggal .....



Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905038505

Ketua prodi pendidikan jasmani

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN  
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA SMPN 8 PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

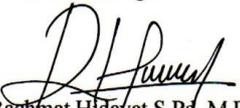
DWI JAYA KURNIAWAN  
1785201018

Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi

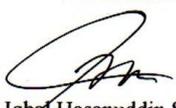
Pada Tanggal 14 OKTOBER 2021

**Susunan Dewan Penguji**

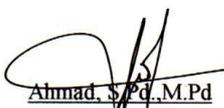
Pembimbing I

  
Rachmat Hidayat S.Pd., M.Pd  
NIDN.0914059201

Pembimbing II

  
M. Iqbal Hasanuddin S.Pd., M.Pd  
NIDN.0922078804

Penguji I

  
Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905038505

Penguji II

  
A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905039301

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Tanggal .....

  
Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0905038505

Ketua Program Studi pendidikan jasmani

**SKRIPSI/TESIS**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN  
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA SMPN 8 PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

DWI JAYA KURNIAWAN  
1785201018

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 14 Oktober 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

**Susunan Dewan Penguji**

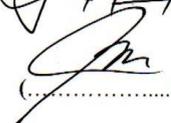
Pembimbing I

Rachmat Hidayat S.Pd.,M.Pd



Pembimbing II

M.Iqbal Hasanuddin S.Pd.,M.Pd



Penguji I

Ahmad, S.Pd.,M.Pd

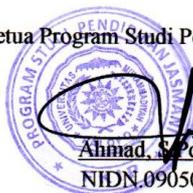


Penguji II

A.Heri Riswanto,S.Pd.,M.Pd



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd.,M.Pd  
NIDN.0905038505

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :  
**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN  
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA SMPN 8 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 17 September 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 17 September 2021  
Yang memberi pernyataan



Dwi Jaya Kurniawan

## **PRAKATA**

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMPN 8 Palopo”. Penulisan Skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana S1 pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 17 September 2021

Dwi Jaya Kurniawan

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Lompat Jauh .....	7
2.2 Daya ledak tungkai .....	11
2.3 Panjang tungkai .....	13
2.4 Kecepatan .....	14
2.5 Kerangka Berfikir .....	15
2.6 Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	21

3.3 Populasi dan Sampel.....	21
3.4 Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.6 Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Penyajian Hasil Analisis Data.....	29
4.2 Pembahasan.....	38
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Rangkuman hasil deskriptif data daya ledak tungkai, panjang tungkai, kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo.....	30
Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data daya ledak tungkai, panjang tungkai, kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo.....	31
Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data data daya ledak tungkai, panjang tungkai, kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo.....	32
Tabel 4.4 Rangkuman hasil analisis regresi sederhana antara daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok .....	33
Tabel 4.5 Rangkuman hasil analisis regresi ganda antara daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Gerak spesifik awalan.....	8
Gambar2.2 Gerak spesifik tolakan.....	9
Gambar2.3 Gerak spesifik melayang.....	9
Gambar2.4 Gerak spesifik mendarat.....	10
Gambar2.5 Keadaan saat tolakan/tumpuan.....	11
Gambar2.6 Tungkai.....	13
Gambar2.7 Anatomi ekstremitas inferior.....	14
Gambar2.8 Kerangka berfikir.....	18
Gambar3.1 Desain Penelitian.....	20
Gambar3.2 Tes lompat jauh.....	22
Gambar3.3 Tes kecepatan lari.....	24
Gambar3.4 Pengukuran panjang tungkai.....	25
Gambar3.5 Tes standing broad jump.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah.....	50
Lampiran 2 Analisis Deskriptif.....	51
Lampiran 3 Uji Normalitas Data.....	55
Lampiran 4 Uji Korelasi.....	56
Lampiran 4 Uji Linearitas.....	57
Lampiran 5 Uji Regresi.....	58
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	63

## INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo. 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo. 3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada pada siswa SMPN 8 Palopo. 4) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak tungkai, panjang tungkai, kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas daya ledak tungkai, panjang tungkai, kecepatan dan variabel terikat kemampuan lompat jauh. Populasi adalah siswa kelas VIII.1 dan VIII.6 SMPN 8 Palopo dan sampel adalah 12 siswa. Teknik analisis data menggunakan program aplikasi SPSS.

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo sebesar 85,5%. 2) Ada pengaruh yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo sebesar 72,8%. 3) Ada pengaruh yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo sebesar 89,3%. 4) Ada pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 8 Palopo sebesar 96,1%.

Kata Kunci : Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai, kecepatan, Lompat Jauh

## **ABSTRACT**

*The aimed of this study were: 1) to determine whether there was an effect of leg explosive power on the squat style long jump ability of the students of SMPN 8 Palopo. 2) to find out whether there was an effect of leg length on the long jump ability of the squat style in SMPN 8 Palopo students. 3) to find out whether there was an effect of speed on the long jump ability of the squat style in SMPN 8 Palopo students. 4) to find out whether there was an effect of leg explosive power, leg length, speed on the long jump ability of the squat style of SMPN 8 Palopo students. The research method used was descriptive research with the independent variables were leg explosive power, leg length, speed and the dependent variable was long jump ability. The population was students of class VIII 1 and VIII 6 SMPN 8 Palopo. The research sample was 12 students. The data analysis technique used the SPSS application program. The results of this study show that: 1) there is a significant effect of leg explosive power on the squat style long jump ability in students of SMPN 8 Palopo by 85.5%. 2) there is a significant effect of leg length on the long jump ability of the squat style at SMPN 8 Palopo by 72.8%. 3) there is a significant effect of speed on the long jump ability of the squat style in SMPN 8 Palopo students by 89.3%. 4) there is a significant effect of leg explosive power, leg length and speed together on the squat style long jump ability in students of SMPN 8 Palopo by 96.1%.*

**Keywords:** *Leg Explosive Power, Leg Length, Speed, Long Jump*



Dwi Jaya Kurniawan

# SKRIPSI DWI.docx

## Sources Overview

27%

OVERALL SIMILARITY

Rank	Source	Similarity
1	eprints.unm.ac.id INTERNET	9%
2	eprints.uny.ac.id INTERNET	3%
3	core.ac.uk INTERNET	3%
4	docplayer.info INTERNET	2%
5	digilib.unm.ac.id INTERNET	1%
6	text-id.123dok.com INTERNET	1%
7	shareilmugizi.blogspot.com INTERNET	<1%
8	perjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id INTERNET	<1%
9	digilib.unimed.ac.id INTERNET	<1%
10	putrawansyah.blogspot.com INTERNET	<1%
11	es.scribd.com INTERNET	<1%
12	jurnal.fe.umi.ac.id INTERNET	<1%
13	eprints.uns.ac.id INTERNET	<1%
14	etheses.uin-malang.ac.id INTERNET	<1%
15	www.scribd.com INTERNET	<1%
16	ramabie.com INTERNET	<1%
17	digilib.uin-suka.ac.id INTERNET	<1%

Rec  
11/10/21  
A. Amuldd



18	INTERNET	<1%
19	Journal.unj.ac.id INTERNET	<1%
20	Journal.student.uny.ac.id INTERNET	<1%
21	lib.unnes.ac.id INTERNET	<1%

**Excluded search repositories:**

- Submitted Works
- Publications
- Crossref
- Crossref Posted Content

**Excluded from Similarity Report:**

- Small Matches (less than 25 words).

**Excluded sources:**

- None