

SKRIPSI

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID KELAS V UPT SDN 006 BATUALANG

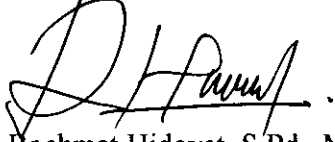
Disusun dan diajukan oleh

Normayanti
191210114

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 7 Februari 2023

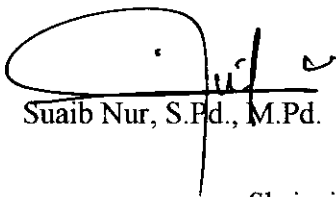
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.

Penguji I



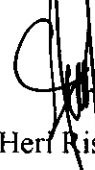
Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing II



Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd.

Penguji II



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

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana

Tanggal



Ahmad, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi Penjas

SKRIPSI

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID KELAS V UPT SDN 006 BATUALANG

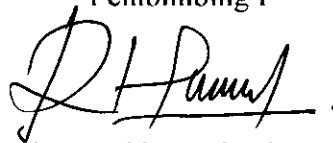
Disusun dan diajukan oleh

Normayanti
191210114

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 7 Februari 2023

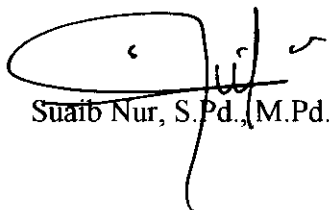
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.

Penguji I,



Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

Penguji II,

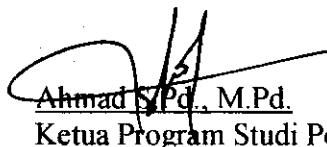


A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad S.Pd., M.Pd.
Ketua Program Studi Penjas

SKRIPSI

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID KELAS V UPT SDN 006 BATUALANG

Disusun dan diajukan oleh

Normayanti
191210114

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 7 Februari 2023 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

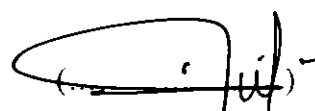
Pembimbing 1 : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.

()

Pembimbing II : Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd.

()

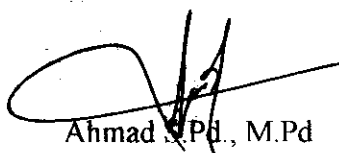
Penguji I : Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

()

Penguji II : A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.

()

Ketua Program Studi Penjas

()
Ahmad S.Pd., M.Pd

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang”. 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, 10 September 2022



Normayanti

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :
**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
MURID KELAS V UPT SDN 006 BATUALANG**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 10 September 2022, 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, 10 September 2022
Yang memberi pernyataan



Normayanti

INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. 2) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. 3) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas panjang tungkai dan daya ledak tungkai dan variabel terikat kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas V UPT SD Negeri 006 Batualang sebanyak 18 murid. Jumlah sampel yang mewakili murid adalah 18 orang, diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pertimbangan tertentu oleh peneliti, berhubung jumlah murid dikelas V sebanyak 18, maka semua murid akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian tersebut.

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 95,1%. 2) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 94,2%. 3) Ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 96,7%.

Kata kunci : Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh

ABSTCRAT

The research objectives are: 1) To find out whether there is a contribution of leg length to the squat style long jump ability in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang. 2) To find out whether there is a contribution of limb explosive power to the squat style long jump ability in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang. 3) To find out whether there is a joint contribution of explosive power of the limbs to the ability of the squat style long jump in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang. The research method used descriptive research with the independent variables being leg length and leg explosive power and the dependent variable being the squat style long jump ability. Thus, the population in this study were all 18 students of class V UPT SD Negeri 006 Batualang. The number of samples that represent students is 18 people, obtained through a purposive sampling technique. Certain considerations by the researcher, due to the number of students in class V as many as 18, then all students will be used as samples in the study.

The results of this study suggest that: 1) There is a significant contribution of leg length to the squat style long jump ability in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang by 95.1%. 2) There is a significant contribution of limb explosive power to the long jump ability of the squat style in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang by 94.2%. 3) There is a joint contribution of leg length and leg explosive power to the squat style long jump ability in fifth grade students of UPT SDN 006 Batualang by 96.7%.

Keywords: Leg Length, Limb Explosive Power, Long Jump Ability

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PRAKATA	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Lompat Jauh	8
2.1.2 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
2.1.3 Panjang Tungkai	16
2.1.4 Daya Ledak Tungkai	17
2.2 Penelitian Yang Relevan	19
2.3 Kerangka Berpikir	20
2.4 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Definisi Operasional Variabel	27
3.6 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	29
4.2 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.....	30
Tabel 4.2 Rangkuman hasil uji normalitas data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.....	31
Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Ilustrasi tumpuan lompat jauh gaya jongkok.....	10
Gambar 2.2 Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok.....	12
Gambar 2.3 Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok	13
Gambar 2.4 Ilustrasi gerakan keseluruhan lompat jauh gaya jongkok	15
Gambar 2.5 Anatomi Ekstremitas Inferior.....	17
Gambar 2.6 Tungkai.....	18
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Tes Lompat Jauh.....	25
Gambar 3.3 Pengukuran Panjang Tungkai.....	26
Gambar 3.4 Tes Standing Broad Jump.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian.....	45
Lampiran 2 Analisis Deskriptif	46
Lampiran 3 Uji Normalitas Data	49
Lampiran 4 Uji Korelasi.....	50
Lampiran 5 Uji Linearitas.....	51
Lampiran 6 Uji Regresi	52
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	56