

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI,
DAN KECEPATAN LARI, DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTERA KELAS IV DAN V
SDN TANGKISAN MREBET PURBALINGGA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**MUTHOBIQ
10604227055**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 12 Agustus 2012
Dosen Pembimbing,

Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Agustus 2012
Yang menyatakan,



Muthobiq
NIM 10604227055

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan Mrebet Purbalingga”** ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 14 September 2012 dan dinyatakan lulus.

 DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M. Or	Ketua Penguji		21-9-12
Yudanto, M. Pd	Sekretaris Penguji		21-9-12
Sismadiyanto, M.Pd	Anggota III		21-9-12
Erwin Setyo K, M. Kes	Anggota IV		20-9-12

Yogyakarta, September 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. **“Kata-kata yang indah adalah Doa, maka Berdoalah akan membuat keyakinan, Keyakinan menimbulkan Perbuatan, maka kita pasti meraihnya” (Muthobiq).**
2. **“Kejarlah akhiratmu maka dunia akan mengikutimu” (Muthobiq).**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

➔ **Kedua Orang tuaku tercinta: Bapak Jauhari dan Ibu Siti haniyah.**

Trima kasih atas cinta kasih dan pengorbanan kalian sehingga aku bisa sekarang ini. Telah begitu banyak pengorbanan yang telah kalian berikan, semoga kelak aku mampu membalasnya.

➔ **Kakaku Nur Malikhah dan adiku Musyrifah tersayang: Yang selalu menghibur disaat susah, sehingga memberikan semangat**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI,
DAN KECEPATAN LARI, DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS IV DAN V
SDN 2 TANGKISAN MREBET PURBALINGGA**

**Oleh:
Muthobiq
10604227055**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan kecepatan lari, dengan kemampun lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 24 anak. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui uji prasyarat, dan uji hipotesis (korelasi dan regresi), untuk mengetahui hasil penelitian.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil korelasi masing-masing variabel menunjukkan bahwa panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (r_{X_1Y}), sedangkan daya ledak tungkai (r_{X_2Y}) dan kecepatan lari (r_{X_3Y}) memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan lompat jauh gaya jongkok. Secara regresi ganda hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan kecepatan lari, dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan Mrebet Purbalingga tahun ajaran 2011/2012.

Kata Kunci : *panjang tungkai, daya ledak tungkai, kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke Hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan antara Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai, dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas IV dan V SDN2 Tangkisan, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2011-2012”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah meningkatkan mutu pendidikan di UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Ahmad Rithaudin, M. Or, selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Heri Purwanto, M.Pd, selaku Pembimbing akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
8. Tardi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SDN 2 Tangkisan yang telah memberikaan ijin penelitian.
9. Purno Padmonobo, S.Pd, selaku guru pendidikan jasmani SDN 2 Tangkisan yang telah memberikan banyak bantuan terhadap pelaksanaan penelitian.
10. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2010 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
11. Siswa kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan tahun Ajaran 2011-2012 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Orang tuaku, yang telah memberikan dukungan dan Motifasi dalam Menyusun Skripsi
13. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Agustus 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Batasan Masalah.....	6
4. Rumusan Masalah	6
5. Tujuan Penelitian	7
6. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Pengertian Atletik.....	9
2. Pengertian Lompat Jauh.....	10
3. Teknik Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
4. Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok	18
5. Pengertian Panjang Tungkai	19
6. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	20
7. Kecepatan Lari Awalan.....	22
8. Karakteristik Anak SD Kelas IV dan V	23
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Subyek Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Teknik Mengumpulkan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi lokasi, Sampel Penelitian dan Waktu Penelitian	37
B. Deskripsi Data Penelitian	37
C. Hasil Analisis Data	45
D. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif Panjang Tungkai.....	39
Tabel 2. Distribusi frekuensi Panjang Tungkai	39
Tabel 3. Analisis Statistik Deskripsi Daya ledak Tungkai	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai	41
Tabel 5. Analisis Statistik Deskripsi Kecepatan lari 40 m	42
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 m	42
Tabel 7. Analisis statistik deskripsi Kemampuan lompat Jauh gaya jonkok	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan lompat Jauh gaya jongkok	44
Tabel 9. Hasil Koefisien Korelasi ganda.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap dan gerakan pada waktu akan melakukan tolakan.....	14
Gambar 2. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok.....	16
Gambar 3. Sikap badan pada waktu akan mendarat.....	17
Gambar 4. Rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.....	18
Gambar 5. Letak pengukuran panjang tungkai.....	20
Gambar 6. Desain penelitian.....	28
Gambar 7. Diagram Batang panjang tungkai.....	40
Gambar 8. Diagram Batang daya ledak tungkai.....	41
Gambar 9. Diagram Batang kecepatan lari 40 m.....	43
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan lompat jauh gaya jongkok.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin Penelitian dari Fakultas	60
Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari Sekretariat Yogyakarta.....	61
Lampiran 3. Hasil Pengambilan data.....	62
Lampiran 4. Olahdata Penelitian	63
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian	72
Lampiran 6. Surat ijin Penelitian dari SDN Tangkisan.....	75
Lampiran 7. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	76
Lampiran 8. Tabel nilai Chi Kuadrat.....	77
Lampiran 9. Tabel Nilai F.....	78
Lampiran 9. Surat Keterangan Pengujian Stopwatch.....	79
Lampiran 10. Surat keterangan Pengujian Meteran.....	81