

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN  
LARI AWALAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA  
PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 PANUNGGALAN  
PENGADEGAN PURBALINGGA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Amin Kholiman

10604227191

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013” yang disusun oleh Amin Kholiman, NIM 10604227191 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012  
Dosen Pembimbing,



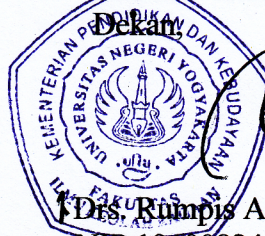
Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP.19610731 199001 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua Penguji		25/10/2012
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris		24/10/2012
Dr Sri Winarni	Anggota III		23/10/2012
Agus Susworo DM, M.Pd	Anggota IV		24/10/2012

Yogyakarta, Oktober 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko. M.S.  
NIP.19600824 198601 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.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2012  
Yang menyatakan,



Amin Kholiman  
NIM. 10604227191

## MOTTO

- ❖ *Hidup adalah bukan bagaimana kita merintih, Hidup adalah bagaimana kita berjuang setelah kita jatuh. (Penulis).*
- ❖ *Bahagia adalah cara memandang hidup dengan tersenyum tanpa berlebihan, dan mampu menerima kepahitan tanpa kesedihan (Penulis).*
- ❖ *Yang paling indah dalam hidup adalah sesuatu yang membuat jiwa kita selalu mengenang tempat dimana kita pernah berbahagia bersama (Kahlil Gibran).*
- ❖ *Penyesalan adalah penghargaan abadi atas pilihan-pilihan kehidupan yang kita buat sendiri (Kahlil Gibran).*

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati penulis, di antaranya:

- ❖ Kedua orang tua saya, ayahanda Tasroji dan ibunda Yatimah atas cinta, doa, kasih sayang dukungan, kesabaran, perhatian, pengorbanan dan kesempatannya sehingga penulis bisa menuntut ilmu sampai saat ini.
- ❖ Kakakku, Chotimah yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
- ❖ Adikku, Tri Astuti Lestari yang selalu memberikan tawa dan canda yang tak terlupakan.
- ❖ Tunanganku tersayang, Sasi Cahyani yang selalu memberikan motivasi dan semangat serta doa yang memberikan kekuatan untuk terus maju.

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN  
LARI AWALAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA  
PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 PANUNGGALAN  
PENGADEGAN PURBALINGGA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh

**Amin Kholiman  
10604227191**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas IV dan V SD N 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun ajaran 2012/2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV dan V SD N 1 Panunggalan yang jumlahnya 22 siswa putra. Instrumen yang digunakan penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Untuk mengetahui panjang tungkai siswa, alat yang digunakan yaitu; roll meter dengan satuan *centimeter*, kecepatan lari awalan digunakan *stopwatch*, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, alat yang digunakan yaitu ; rol meter dengan satuan *centimeter*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji persyaratan analisis data, dan koefisien korelasi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pengujian hipotesis pertama, dapat diketahui harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $-0.633 > 0.3.44$ ) atau  $p > 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka dapat diambil kesimpulan untuk pengajuan hipotesis pertama dapat diterima. Pada pengujian hipotesis kedua, dapat diketahui harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $-0.633 > 0.3.44$ ), (perlu diingat harga (-) tidak diperhitungkan karena harganya mutlak), maka dapat diambil kesimpulan untuk hipotesis kedua dapat diterima. Pada pengujian hipotesis ketiga, harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0.809 > 0.4.33$ ), atau  $p > 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka dapat diambil kesimpulan untuk pengajuan hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013” dapat diterima.

*Kata kunci : Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Awalan.*

## 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 dan Kecepatan Lari Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013”.

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 memberikan kesempatan menyelesaikan studi di UNY.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PGSD FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Jaka Sunardi, M.Kes, selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi,.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.



7. Rochman, S.Pd, SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga yang telah memberikaan ijin penelitian.
8. Krisnu Bayu J, S.Pd, selaku guru Penjasorkes SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga yang telah memberikan banyak bantuan terhadap pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS Kelas K, angkatan 2010.
10. Rekan-rekan kos yang telah memberikan banyak kenangan.
11. 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, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis.....	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Deskripsi Tempat, Subjek dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
B. Hasil Analisis Data.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	47

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi penelitian .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
D. Saran-saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif Panjang Tungkai.....	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .....	37
Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Kecepatan Lari Awalan 10 Meter ....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Awalan 10 Meter .....	39
Tabel 5. Analisis Statistik Deskriptif Kemampuan Lompat Jauh .....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	41
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (Chi Kuadrat) .....	43
Tabel 8. Hasil Uji Linearitas.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan Melakukan Tolakan.....	12
Gambar 2. Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh.....	14
Gambar 3. Sikap Badan Waktu Mendarat .....	15
Gambar 4. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh .....	16
Gambar 5. Letak Pengukuran Panjang Tungkai .....	18
Gambar 6. Desain Penelitian .. .....	25
Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .. .....	38
Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Awalan 10 Meter.....	40
Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh...	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat-Menyurat.....	
Lampiran 2. Olah Data Penelitian .....	
Lampiran 3. Instrumen Tes Penelitian .....	
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	