



**SUMBANGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI
TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA FLOP
SISWA MA MIFTAHUL ULUM NGEMPLAK
KABUPATEN DEMAK
TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

SYAEFUL ANAM

138010296

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : **“Sumbangan Power Otot Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak Tahun 2017”** yang disusun oleh :

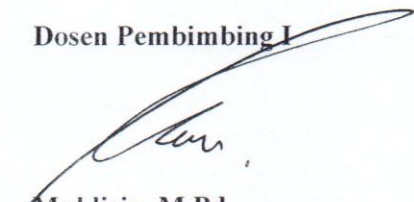
Nama : Syaeful Anam

Nim : 13.801.0296

Telah disetujui oleh Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan **Dewan Penguji Skripsi**

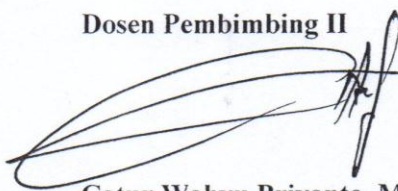
Semarang, November 2017

Dosen Pembimbing I



Muhlisin, M.Pd.
NPP. 10.11.1.0191

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.
NPP. 10.15.1.0327

PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Sumbangan Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak Tahun 2017” yang disusun oleh :

Nama : Syaeful Anam

Nim : 13.801.0296

Prodi Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal :

Dewan Penguji Skripsi



Ketua Penguji

Liska Sukriandari, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0208

Penguji II/Pembimbing I

Muhlisin, M. Pd
NPP. 10.11.1.0191

Penguji I

Drs. Kardiyono, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0203

Penguji III/Pembimbing II

Catur Wahyu Priyanto, M. Pd

NPP. 10.15.1.0327

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, November 2017

Yang membuat pernyataan



Syaeful Anam
NIM. 13.801.0296

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- 1) “*Uthlubul „ilma minal mahdi ilallahdi*” yang artinya “tuntutlah ilmu dari buaian hingga ke liang lahat”. (HR: Bukhori & Muslim).
- 2) “Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”.(Aristoteles).
- 3) “Terus berusaha dan berdoa karena Allah telah menjanjikan kepada siapa yang bersungguh-sungguh, dia akan mendapatkannya”.
- 4) “Sukses adalah milik orang yang berani terus mencoba”.

Persembahan :

- 1) Ayah dan Ibu tercinta terimakasih atas segala do'a, kasih sayang serta nasehatnya.
- 2) Nenek dan Kakak-kakakku tersayang.
- 3) Bapak Ibu Dosen PJKR/ FKIP UNWAHAS yang saya cintai.
- 4) Segenap teman-teman se-angkatan dan seperjuangan di Prodi PJKR dan almamater FKIP UNWAHAS yang saya banggakan dan cintai.



ABSTRAK

Syaeful Anam, 2017. “Sumbangan *Power* Otot Tungkai dan panjang tungkai Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2017”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Muhlisin, M. Pd dan Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M. Pd.

Kata kunci: *Power* Otot Tungkai, Pnjang Tungkai, dan Prestasi Lompat Tinggi.

Latar Belakang Masalah ini adalah Prestasi lompat tinggi yang ada di MA Miftahul Ulum Ngemplak kurang memuaskan, baik dari siswa putra maupun siswi putri. Terbukti dalam kejuaraan tingkat SMA/SMK sekabupaten belum dapat diikuti dengan baik, bahkan belum pernah mendapatkan juara.

Penelitian ini penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 97 siswa. Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan tes *power* otot tungkai dan panjang tungkai, lalu untuk tes lompat tinggi, siswa disuruh melakukan lompat tinggi satu persatu. Teknik analisis data menggunakan Uji *Normalitas*, uji *Homogenitas*, uji *linearitas*, uji *multikolinearitas*, dan uji *autokorelasi*

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa variabel penelitian yang mempunyai hubungan secara signifikan dengan variabel prestasi lompat tinggi yaitu *power* otot tungkai, dimana nilai p kurang dari 0,05. *Power* otot tungkai dengan nilai koefisien korelasi = 0,356 dan nilai $p = 0,001 < 0,05$ adapun panjang tungkai nilai koefisien korelasi = 0,433 dan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Prestasi lompat tinggi nilai koefisien korelasi = 0,133 dan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Variabel penelitian yang berpengaruh terhadap prestasi lompat tinggi yaitu *power* otot tungkai dengan nilai signifikansi sebesar 0,0001 sebesar 14,3% dan panjang tungkai dengan nilai signifikansi sebesar 0,0001 sebesar 31,9%. Prestasi lompat tinggi siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak disumbang oleh *power* otot tungkai dan panjang tungkai sebesar 40,0%.

Kesimpulannya ada signifikan terhadap prestasi lompat tinggi adalah *power* otot tungkai dan panjang tungkai, sedangkan yang ada sumbangan signifikan terhadap prestasi lompat tinggi adalah *power* otot tungkai sebesar 14,3% dan tinggi badan sebesar 31,9%

ABSTRACT

Syaeful Anam, 2017. "The Contributions of Leg Muscle Power and long muscle towards High Jump Achievement with Flop Style to Students of MA Miftahul Ulum students, Ngemplak Mranggen District of Demak in academic year 2017". Thesis, Department of Health Physicla Education and Recreation, teacher training and education science faculty, Wahid Hasim Semarang University. Suoervisor I Muhlisin, M.Pd and Supervisor II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Keywords: Leg Muscle Power, Long Muscle, and High Jump Achievement.

Background of the problem is high jump achievement in MA Miftahul Ulum Ngemplak is satisfied less, both for male students and female students. It proved with competition in SMA/SMK regency level, they cannot give participation properly, moreover they never get champion.

This research is a correlation research. The subjects of research are 97 students of MA Miftahul Ulum chosen randomly. The collecting data is used leg muscle power and long muscle test. For height test, student asked to high jump one by one. The analysis data technique used Normality test, Homogeneities test, Linearity test, Multicolinearities test, and Auto-correlation test.

The result of research showed that research variable has correlation significantly with achievement variable in high jump that is leg muscle power, where value p less than 0,05. Leg muscle power with correlation coefficient value = 0,356 and value $p = 0,001 < 0,05$ and correlation long muscle value = 0,433 and value $p = 0,001 < 0,05$. Correlation high jump achievement value = 0,133 and value $p = 0,001 < 0,05$. Research variable has effect to high jump achievement that is Leg Muscle Power significant value 0.0001 about 14,3% and long muscle with significant value 0.001 about 31,9%. High Jump achievement of students in MA Miftahul Ulum Ngemplak contributed by Leg Muscle Power and Long Muscle about 40,0%.

The conclusion of significant contribution toward High Jump Achievement is Leg Muscle Power and Long Muscle. The significant contributions to High Jump Achievement of Leg Muscle Power 14,3% and long muscle 31,9%.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian Skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :


1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH., MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd. Selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd. Selaku Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Muhlisin, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.
5. Dosen Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes, MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.

7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes, MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Bapak dan Ibu serta kakakku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti ini berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, November 2017

Peneliti



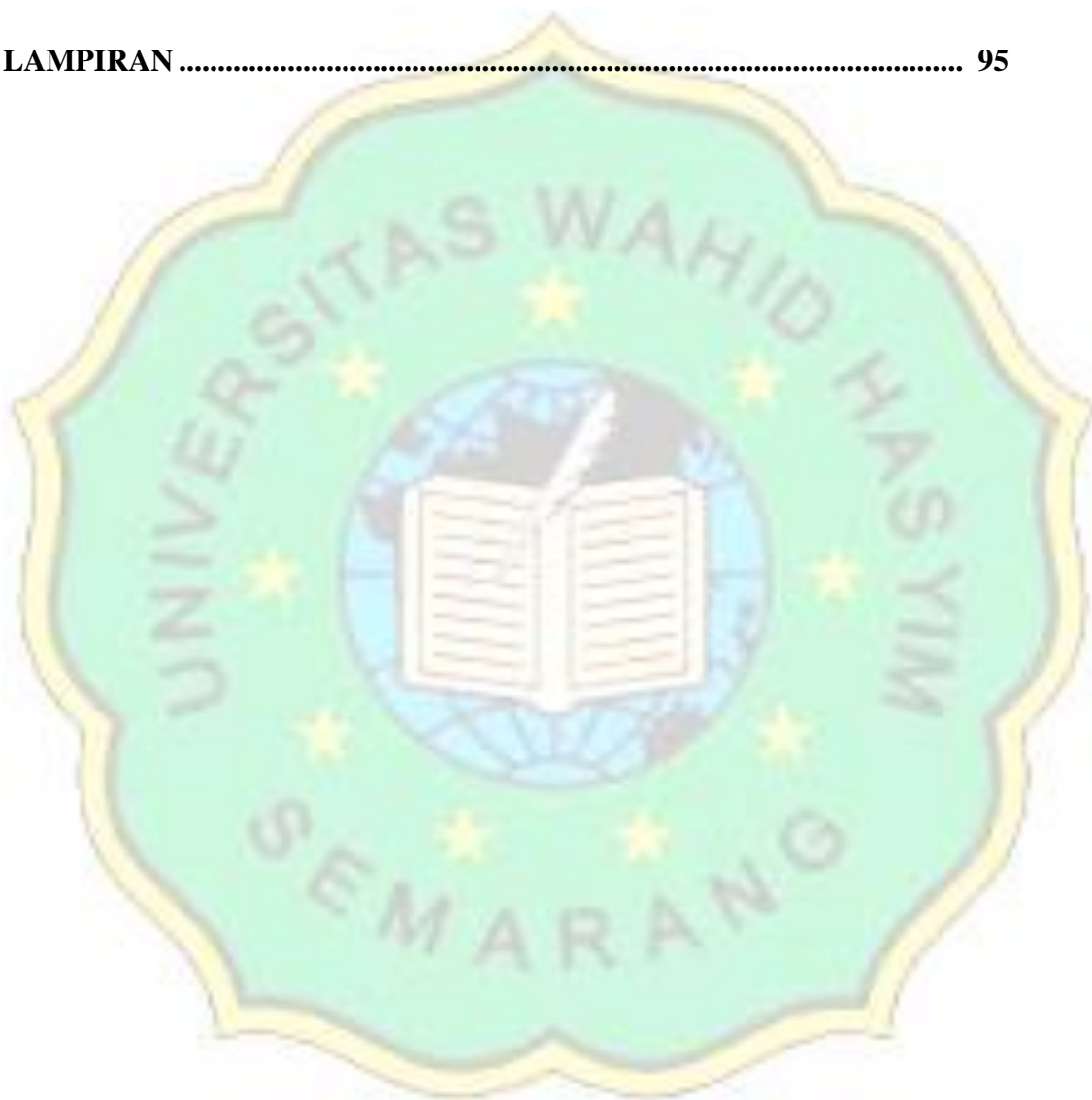
Syaeful Anam
Nim. 13.801.0296

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7

1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Deskripsi Teoritik.....	9
2.1.1. Hakikat Pengertian Atletik.....	9
2.1.2. Hakikat pengertian lompat tinggi.....	13
2.1.3. Hakikat teknik lompat tinggi gaya flop.....	17
2.1.4. Hakikat kondisi fisik.....	22
2.1.5. Hakikat power otot tungkai.....	28
2.1.6. Hakikat antropometry.....	33
2.1.7. Hakikat panjang tungkai.....	39
2.1.8. Hubungan power otot tungkai dan tinggi badan terhadap prestasi lompat tinggi gaya flop.....	42
2.1.9. Hakikat karakteristik siswa.....	47
2.2. Penelitian yang relevan.....	51
2.3. Kerangka berfikir.....	54
2.4. Hipotesis penelitian.....	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
3.1. Pendekatan Penelitian.....	56
3.2. Populasi Dan Sampel.....	57
3.3. Variable Penelitian.....	58
3.4. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	59
3.5. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1. Hasil Penelitian.....	72
4.2. Pembahasan.....	83

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	89
5.1. Simpulan.....	89
5.2. Implikasi	89
5.3. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	95



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Penelitian yang relevan.....	51
4.1. Deskripsi Variabel Power Otot Tungkai	72
4.2. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai	72
4.3. Deskripsi Variabel Panjang Tungkai.....	73
4.4. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai	73
4.5. Deskripsi Variabel Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop.....	74
4.6. Distribusi Frekuensi Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop	74
4.7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel.....	75
4.8. Hasil Uji Homogenitas	76
4.9. Hasil Uji Partial X_1	79
4.10. Hasil Uji Sumbangan Efektif X_1	79
4.11. Hasil Uji Partial X_2	80
4.12. Hasil Uji Sumbangan Efektif X_2	80
4.13. Hasil Uji Partial Power Otot Tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) terhadap Prestasi Lompat Tinggi (Y).....	81
4.15. Hasil Uji Simultan	82

DAFTAR GAMBAR

Halaman	Gambar
2.1. Gerak teknik awalan	20
2.2. Gerak teknik tolakan.....	21
2.3. Gerak teknik melayang	21
2.4. Gerak teknik mendarat.....	22
2.5. Panjang tungkai	42
2.6. Kerangka berfikir.....	54
3.1. Hubungan antara variabel penelitian	57
3.2. Tes vertical jump	61
3.3. Pengukuran panjang tungkai	62
3.4. Papan vertical jump	65
3.5. Panjang Tungkai dan Meteran.....	66
3.6. Lapangan lompat tinggi	67
4.1. Sebaran data hubungan X_1 dengan Y	77
4.2. Sebaran data hubungan X_2 dengan Y	78
4.3. Sebaran data hubungan X_1, X_2 dengan Y	78

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	Lampiran
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	95
2. Surat Izin Penelitian	96
3. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	97
4. Data Hasil Pengukuran Power Otot Tungkai, panjang tungkai, dan Lompat Tinggi	98
5. Deskripsi dan Analisis Prasyarat	101
6. Uji Hipotesis.....	102
7. Dokumentasi Penelitian.....	110

