



**KORELASI PANJANG TUNGKAI DAN BERAT BADAN  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA PUTRA KELAS XI  
SMA NEGERI 1 SINGOROJO  
KABUPATEN KENDAL  
TAHUN 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Riska Kamila Hapsari**

**138010292**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Korelasi Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal Tahun 2017/2018**" yang disusun oleh :

Nama : Riska Kamila Hapsari

NIM : 138010292

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

Semarang, 7 Agustus 2018

**Dosen Pembimbing I**



**Lusiana, M.Pd.**

**NPP. 10.11.1.0197**

**Dosen Pembimbing II**



**Yudhi Purnama, M.Pd.**

**NPP. 10.16.1.0364**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**Korelasi Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal Tahun 2017/2018**” yang disusun oleh :

Nama : Riska Kamila Hapsari

NIM : 138010292

Program Studi : FKIP/ 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 pada tanggal : 20 Agustus 2018

### Dosen Penguji Skripsi



Ketua Penguji

Liska Sukivandari, M.Pd

NPP.10.11.1.0204

Penguji I

Muhlisin, M.Pd

NPP.10.11.1.0191

Penguji II/Pembimbing I

Lusiana, M.Pd

NPP.10.11.1.0197

Penguji III/Pembimbing II

Yudhi Purnama, M.Pd

NPP. 10.16.1.0364

## 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 secara 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 7 Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan



Riska Kamila Hapsari  
138010292

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (QS. Al.Insyiroh : 6-7)

Persembahan :

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini kupersembahkan untuk orang-orang yang berarti dalam hidupku :

1. Ayah dan bunda tercinta, Bapak Indra Budi Tjahjono, S.H. dan Ibu Dra. Niken Dwi Wiranti yang selama ini dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakakku tersayang Mega Rahma Hapsari, S.Pd. beserta suami Adi Lambang Sastro Lukito, S.Pd. dan kedua adik kesayanganku Rifa Fauzia Hapsari dan Inke Rida Mirzanti, kalian memberikanku arti semangat dan ketegaran untuk menjadi manusia yang kuat. Kalian bagian terindah yang kumiliki.
3. Mela Sahilatur Rizqiyya dan Kaisa Yasmin Nur Rizqiyya, kedua keponakan kecilku, canda dan tawa kalian yang selalu berhasil menyejukkan hati.

## ABSTRAK

**Riska Kamila Hapsari, 2018**, “Korelasi Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal Tahun 2017/2018”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Pembimbing I Lusiana, M.Pd. dan Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Berat Badan, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagian besar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo memiliki postur tubuh yang menunjang namun kebanyakan siswa kurang tertarik pada kegiatan olahraga khususnya olahraga lompat jauh, karena selain dirasa kurang menyenangkan para siswa juga lebih memilih fokus pada kegiatan akademik. Untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya tidaklah mudah, selain harus menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar juga harus memiliki proporsi tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal, sejumlah 50 siswa. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda dengan uji F.

Dari hasil penelitian bahwa ada korelasi antara variabel panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan perhitungan diperoleh  $r$  hitung sebesar  $0.379 > r$  tabel sebesar  $0.235$  dengan taraf signifikan 5%, dengan demikian ada korelasi yang signifikan. Ada korelasi antara variabel berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Diperoleh  $r$  hitung sebesar  $0.370 < r$  tabel sebesar  $0.235$ , sehingga terdapat terdapat korelasi yang signifikan. Ada korelasi antara variabel panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Diperoleh  $F$  hitung sebesar  $5.439 > F$  tabel sebesar  $3.20$  dengan taraf signifikan 5%, dengan demikian terdapat korelasi yang signifikan.

Hasil penelitian ini menunjukkan jika ada korelasi yang signifikan antara panjang tungkai dan berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal. Dengan demikian secara keseluruhan maka  $H_0$  diterima.

## ABSTRACT

Riska Kamila Hapsari, 2018, "The Correlation of Long Limb and Body Weight through Long Jump of Ortodok Style on Male Students of High School Negeri 1 Singorojo Kendal City Year 2017/2018. Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Wahid Hasyim University Semarang, Supervisor I Lusiana, M.Pd. and Supervisor II Yudhi Purnama, M.Pd.

Keywords: Long Limb, Body Weight, Ortodok Style Long Jump

The problem in this study was that most of the male students of class XI of Singorojo 1 State High School have a supportive body posture, but most students are less interested in sports activities, especially long jump sports, because in addition to being less pleasant, students also prefer to focus on academic activities. To reach a jump distance as far away as possible is not easy, besides having to master the right squat style long jump technique must also have ideal body proportions. This study aims to determine the correlation between the length of the limbs and body weight to the squat style long jump results of male students in SMA Negeri 1 Singorojo Kendal District.

This research used correlational method. The samples in this research are male students of class XI SMA Negeri 1 Singorojo Kendal District, a total number of 50 students. The test instrument used is a squat style long jump test. Data analysis technique using product moment correlation and multiple regression analysis with F test.

From the results of the study that there is a correlation between the length of the legs variable on the results of squat style long jump. Based on the calculation, it is obtained that  $r$  count is  $0.379 > r$  table of  $0.330$  with a significant level of  $5\%$ , thus there is a significant correlation. There is a correlation between the variables of body weight to the results of squat style long jump.  $R$  counted is  $0.370 < r$  table of  $0.330$ , so there is a significant correlation. There is a correlation between the variable length of the legs and body weight on the results of squat style long jump. Obtained  $F$  count of  $5.439 > F$  table of  $3.20$  with a significant level of  $5\%$ , thus there is a significant correlation.

The results of this study indicate there is a significant correlation between the length of limbs and body weight in the squat style long jump results of male students in SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Thus overall  $H_a$  is accepted.

## 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 proposal skripsi ini, keberhasilan penulis dalam penyelesaian proposal skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, S.H., M.H., selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
2. Dr. Kardiyono, M.Pd, selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
3. Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
4. Dosen Pembimbing I Lusiana, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.



7. Siti Nur Wiqoyati, S.Pd., MA. selaku Kepala SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para Siswa SMA Negeri 1 Singorojo Kabupaten Kendal yang bersedia sebagai responden penelitian.
9. Ayah dan bunda tercinta, Bapak Indra Budi Tjahjono, S.H. dan Ibu Dra. Niken Dwi Wiranti yang selama ini dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
10. Kakakku tersayang Mega Rahma Hapsari, S.Pd. beserta suami Adi Lambang Sastro Lukito, S.Pd. dan kedua adik kesayanganku Rifa Fauzia Hapsari dan Inke Rida Mirzanti, kalian memberikanku arti semangat dan ketegaran untuk menjadi manusia yang kuat. Kalian bagian terindah yang kumiliki.
11. Mela Sahilatur Rizqiyya dan Kaisa Yasmin Nur Rizqiyya, kedua keponakan kecilku, canda dan tawa kalian yang selalu berhasil menyejukkan hati.
12. Joko Siswanto, yang telah memberi saran, dukungan, bantuan serta doa dan telah menemaniku dalam setiap proses dan langkahku.
13. Argitta Prima Lismiyastiti dan Iffa Chofifa, terimakasih bantuan dan dorongan dari kalian, kalian sahabat terbaikku.

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 dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 6 September 2018



Riska Kamila Hapsari

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN KELULUSAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	6
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1. Deskripsi Teoritik .....	8
2.1.1. Atletik .....	8
2.1.2. Lompat Jauh.....	10
2.1.3. Teknik Lompat Jauh .....	11

2.1.4. Macam-macam Gaya Lompat Jauh .....	15
2.1.5. Lapangan Lompat Jauh.....	17
2.1.6. Peraturan Lompat Jauh .....	18
2.1.7. Panjang Tungkai .....	18
2.1.8. Berat Badan .....	21
2.1.9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	22
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
2.3. Kerangka Berpikir.....	25
2.4. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1. Pendekatan Penelitian .....	28
3.2. Populasi dan Sampel.....	28
3.3. Variabel Penelitian.....	30
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	30
3.5. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	37
4.1.1. Deskripsi Data.....	37
4.1.2. Hasil Uji Prasyarat .....	39
4.1.3. Analisis Data.....	41
4.1.4. Uji Hipotesis .....	43
4.2. Pembahasan.....	46
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1. Simpulan .....	50
5.2. Implikasi .....	50
5.3. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai .....	38
4.2. Distribusi Frekuensi Berat Badan .....	38
4.3. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	39
4.4. Hasil Uji Normalitas .....	40
4.5. Hasil Uji Linearitas .....	41
4.6. Uji Korelasi Sederhana .....	42
4.7. Koefisien Korelasi Ganda .....	43
4.8. Hasil Uji Hipotesis Variabel Panjang Tungkai .....	44
4.9. Hasil Uji Hipotesis Variabel Berat Badan .....	45
4.10. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Gerakan Menolak.....	14
2.2. Gerakan Melayang.....	15
2.3. Gerakan Mendarat.....	16
2.4. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
2.5. Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara.....	17
2.6. Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	18
2.7. Lapangan Lompat Jauh.....	18
2.8. Anatomi Ekstremitas Inferior.....	20
2.9. Bagan Kerangka Berpikir.....	27
3.1. Mengukur Panjang Tungkai.....	31
3.2. Timbangan Berat Badan Digital.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	55
2. Surat Izin Penelitian.....	56
3. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	57
4. Data Penelitian.....	58
5. Deskriptif Statistik.....	62
6. Uji Normalitas.....	66
7. Uji Linearitas.....	67
8. Uji Korelasi.....	69
9. Uji Korelasi Ganda.....	70
10. Hasil Uji F.....	71
11. Analisis Regresi Antar Variabel.....	72
12. Analisis Regresi Ganda.....	74
13. Tabel r pada $\alpha$ 5%.....	76
14. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5%.....	77
15. Dokumentasi.....	78