

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN  
KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA ATLET MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**ANNAHAR ELEVENTI**

**1602617198**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2022**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET  
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok 2) Hubungan kelentukan togok terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok 3) Hubungan panjang tungkai dan kelentukan togok secara bersamaan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2021 di Stadion Atletik Rawamangun. Sampel penelitian ini dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang yang terdaftar sebagai atlet mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana dan berganda. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -2,264 + 0,073X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,501$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_1}^2) = 0,251$  Yang berarti variabel panjang tungkai memberikan sumbangan terhadap Hasil Lompat Jauh 25,1%. (2) Terdapat hubungan yang berarti antara Kelentukan Togok dengan Hasil Lompat Jauh dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 1,820 + 0,143X_2$  koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,499$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_2}^2) = 0,249$  Yang berarti variabel Kelentukan Togok memberikan sumbangan dengan Hasil Lompat Jauh sebesar 24,9%. (3) Terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersamaan dengan Hasil Lompat Jauh dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -3,355 + 0,061X_1 + 0,119X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_{1-2}} = 0,644$  Dan koefisien determinasi  $(R_{y_{1,2}})^2 = 0,414$  Yang berarti variabel Panjang Tungkai dan Kelentukan Togok memberikan sumbangan dengan Hasil Lompat Jauh sebesar 41,4%.

**Kata kunci** : Panjang Tungkai, Kelentukan Togok, Lompat Jauh Gaya Jongkok

**THE CORRELATION OF LIMB LENGTH AND BIG FLEXIBILITY ON THE RESULTS OF THE SQUOTING STYLE LONG JUMP IN STUDENT ATHLETES FACULTY OF SPORTS SCIENCES, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine 1) The relationship of leg length to the long jump squat style 2) The relationship between the flexibility of the trunk to the squat style long jump 3) The relationship between leg length and togok flexibility simultaneously to the squat style long jump in student athletes of the Faculty of Sports Science, University Jakarta State. Held on December 30, 2021 at the Rawamangun Athletic Stadium. The sample of this study with a population of 25 people who are registered as student athletes of the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta with a sampling technique using accidental sampling. Data analysis in this study uses simple and multiple correlation techniques. Based on the analysis of research data, the following results were obtained: (1) There is a significant relationship between Leg Length and Long Jump Results with the linear equation =  $-2.264 + 0.073X_1$  correlation coefficient  $ry_1 = 0.501$  and coefficient of determination  $(ry_1^2) = 0.251$  which means the variable Leg length contributed to the Long Jump Result of 25.1%. (2) There is a significant relationship between the flexibility of the trunk and the long jump result with the linear equation =  $1.820 + 0.143X_2$  the correlation coefficient  $ry_2 = 0.499$  and the coefficient of determination  $(ry_2^2) = 0.249$  which means that the flexibility of the trunk makes a contribution to the long jump result of 24,9%. (3) There is a significant relationship between Leg Length and Flexibility at the same time with Long Jump Results with the linear equation =  $-3.355 + 0.061X_1 + 0.119X_2$ , correlation coefficient  $ry_{1-2} = 0.644$  and coefficient of determination  $(Ry_{1.2})^2 = 0.414$ , which means that the variables of Leg Length and Flexibility of the togok contribute to the Long Jump Result of 41.4%.*

*Key words : Leg Length, Flexibility of the Bark, Long Jump Squat Style*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Bambang Krisdasuwarso, M.Pd  
NIP. 19611207 1989031 004

  
20/02/22

Pembimbing II


Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd  
NIP. 19740904 2005012 001

  
14/02/22

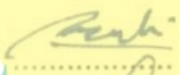
Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd  
NIP. 19630627 1988031 001

Ketua   
21/02/22

2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0030128607

Sekretaris   
14/02/22

3. Dr. Bambang Krisdasuwarso, M.Pd.  
NIP. 19611207 1989031 004

Anggota   
20/02/22

4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.  
NIP. 19740904 2005012 001

Anggota   
14/02/22

5. Ari Subarkah, M.Pd  
NIP. 19740402 2005011 003

Anggota   
24/02/22

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengannorma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Januari 2022



Annahar Eleventi

NIM. 1602617198



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annahar Eleventi  
NIM : 1602617198  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : fahmiaziz043@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul : **HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN  
KELENTUKAN TOGOK TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA ATLET MAHASISWA FAKULTAS ILMU  
KEOLAHRGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Februari 2022

Penulis

(Annahar Eleventi)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ **Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Tugok Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta** “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, serta Bapak **Ari Subarkah, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, dan saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam penelitian ini dan saya ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, serta keluarga yang telah mendidik dan senantiasa selalu memberikan do'a serta teman-teman yang senantiasa selalu memberikan motivasi.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai kepada semua pihak yang telah membantu dan peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan.

Jakarta, 20 Januari 2022

A.E.V



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>2</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>2</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>3</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Teori Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
2. Panjang Tungkai .....	35
3. Kelentukan Togok .....	45
B. Kerangka Berpikir .....	53
C. Hipotesis Penelitian .....	56
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
A. Tujuan penelitian .....	58
B. Tempat dan waktu penelitian.....	58
C. Metode Penelitian .....	59
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel .....	60
E. Instrumen Penelitian .....	60



F. Teknik Pengambilan Data.....	64
G. Teknik Analisis Data .....	64
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>69</b>
A. Deskripsi Data .....	69
B. Pengujian Hipotesis .....	73
C. Pembahasan .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	10
Gambar 2. 2 Latihan Bench Press .....	21
Gambar 2. 3 Latihan Dead Lift .....	21
Gambar 2. 4 Latihan Snatch.....	22
Gambar 2. 5 Latihan Clean & Jerk .....	23
Gambar 2. 6 Awalan Lompat Jauh.....	26
Gambar 2. 7 Tumpuan pada Lompat Jauh .....	27
Gambar 2. 8 Hukum Newton III .....	29
Gambar 2. 9 Gerak Vertikal Untuk Menghasilkan Kecepatan Vertikal .....	29
Gambar 2. 10 Tolakan.....	31
Gambar 2. 11 Gerakan Melayang di udara .....	32
Gambar 2. 12 Pendaratan Pada Lompat Jauh.....	34
Gambar 2. 13 Letak Pengukuran Panjang Tungkai .....	37
Gambar 2. 14 Kelompok Otot <i>Hamstring</i> (Kanan) dan <i>Quadriceps</i> (Kiri) .....	44
Gambar 2. 15 Otot-Otot Kaki Bagian Bawah.....	45
Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian.....	59
Gambar 3. 2 Meteran .....	61
Gambar 3. 3 Cara Pengambilan Tes Panjang Tungkai .....	61
Gambar 3. 4 <i>Sit and Reach</i> .....	63
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Data Panjang Tungkai (X1).....	70
Gambar 4. 2 Grafik Hubungan Kelentukan Togok (X2) .....	72
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Hasil Lompat Jauh (Y).....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format Tes Panjang Tungkai .....	62
Tabel 3. 2 <i>Shit and Rich</i> .....	63
Tabel 3. 3 Format Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	64
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	69
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai ( $X_1$ ).....	70
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok ( $X_2$ ) .....	71
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh (Y) .....	72
Tabel 4. 5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y) .....	74
Tabel 4. 6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y) .....	75
Tabel 4. 7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	76





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian .....	82
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data .....	83
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes .....	86
Lampiran 4 Menghitung T Skor.....	87
Lampiran 5 Data Sesudah T Skor .....	88
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi .....	89
Lampiran 7 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi.....	98

