

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA MAHASISWA CLUB OLAHRAGA
PRESTASI ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



NIKKEN SITARA DEWI

1602618010

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

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

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
MAHASISWA KLUB OLAHRAGA PRESTASI ATLETIK UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa Klub Olahraga Atletik Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dimulai pada tanggal 17 Juni 2022 di Stadion Atletik Rawamangun Jakarta Timur. Sampel penelitian ini dengan jumlah 20 orang dengan jumlah populasi sebanyak 91 orang yang terdaftar sebagai anggota Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil dari penelitian tersebut diharapkan dapat membantu atau dapat dijadikan acuan/ pedoman pelatih dan pembina olahraga dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan serta dapat menyusun dan melaksanakan program pelatihannya dengan baik, memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap prestasi lompat jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan teknik studi korelasi, yaitu melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data yang diperoleh dengan mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang terdiri dari daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Data diperoleh melalui tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), tes keseimbangan (*Modified Bass Test of Dynamic Balance*), dan tes lompat jauh gaya jongkok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi dan regresi. Hasil penelitian berupa hasil hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa klub olahraga prestasi atletik Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, keseimbangan, lompat jauh


*THE RELATIONSHIP OF EXPLOITIVE POWER OF LIMB MUSCLES AND
BALANCE TO THE RESULTS OF THE SQUAT STYLE LOOSE IN SPORTS CLUB
STUDENTS ATHLETIC ACHIEVEMENTS, JAKARTA STATE UNIVERSITY*

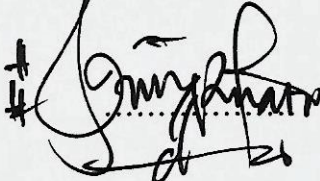
ABSTRACT


The purpose of this study was to determine the relationship between the explosive power of the leg muscles on the squat style long jump, the relationship between balance and the squat style long jump, the relationship between leg muscle explosive power and balance on the squat style long jump results in the students of the Jakarta State University Athletic Club. This research began on Friday, June 17, 2022 at the Athletic Stadium GOR Rawamangun, East Jakarta. The sample of this study was 20 people with a population of 91 people who were registered as members of the Athletic Achievement Sports Club, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta with the sampling technique using purposive sampling. The results of this study are expected to help or can be used as a reference/guideline for coaches and sports coaches in choosing the form of exercise that is in accordance with the training objectives and can develop and implement the training program properly, provide data on the relationship and the need for leg muscle explosive power and balance to achievement. long jump. This study uses associative quantitative methods with correlation study techniques, namely conducting a study to obtain data obtained by measuring and recording the results of measurements consisting of leg muscle explosive power, balance and squat style long jump results. The data were obtained through a leg muscle explosive test (vertical jump), a balance test (Modified Bass Test of Dynamic Balance), and a squat long jump test. Data analysis in this study used correlation and regression techniques. The results of the study are the results of the relationship between leg muscle explosive power and balance on the results of the squat-style long jump in athletic achievement club students at the State University of Jakarta.

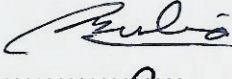
Keywords: leg muscle explosive power, balance, long jump

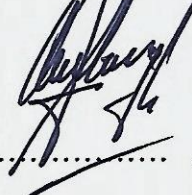
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004		08/08/2022

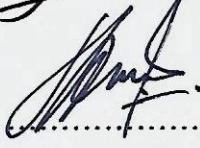
Pembimbing II Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd NIP. 19740904200521001		07/08/2022
--	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd NIP. 195902251986031003	Ketua		08/08/2022

2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIDN. 0030128607	Sekretaris		10/08/2022
--	------------	--	------------

3. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004	Anggota		08/08/2022
--	---------	--	------------

4. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd NIP. 19740904200521001	Anggota		07/08/2022
--	---------	--	------------

5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 1963102101988031001	Anggota		09/08/2022
---	---------	--	------------

Tanggal Lulus : 27 Juli 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumus dan penelitian dari saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2022
Yang Membuat Pernyataan



Nikken Sitara Dewi
1602618010



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Nikken Sitara Dewi
NIM : 1602618010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : nikkensitarad@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 DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MAHASISWA KLUB
OLAHRAGA PRESTASI ATLETIK 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, 15 Agustus 2022

Penulis

Nikken Sitara Dewi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang mengambil judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik”

Skripsi ini ditulis dan disusun sebagai salah satu prasyarat untuk menempuh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan baik.
4. Bapak Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah

meluangkan banyak waktu, memberikan saran, dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam Menyusun skripsi ini.
6. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd., selaku Penasehat Akademik, yang selalu mendukung dan membimbing saya dari awal perkuliahan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Saleh Bahara dan Ibu Titi Rumsisti, S.Pd yang telah membesarkan, mendidik, merawat, menasehati, menyemangati, dan memberikan doa yang tiada henti dan tak lekang oleh waktu untuk anaknya, kepada Raihan Akbar Maulana selaku Adik yang tidak habis-habisnya terus memberikan semangat dan doanya, serta dukungan dari keluarga besar Abah Husen sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman Angkatan 2018, para senior hebat, dan adik-adik KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang mau dan tidak pernah sungkan untuk membantu terlaksananya penelitian saya dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat penulis harapkan dari rekan-rekan dan pembaca.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan prestasi atlet atletik khususnya lompat jauh.

Jakarta, 17 Juni 2022

NSD



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Kerangka Teori	8
1. Lompat Jauh	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai	17
3. Keseimbangan	26
B. Kerangka Berfikir	35
1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh	35
2. Hubungan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh	36
3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh.....	37
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi Dan Sample	40
1. Populasi	40
2. Sample	41
E. Instrument Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Tektik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN	53
A. Deskripsi Data	53
1. Variable Daya Ledak Otot Tungkai	53
2. Variable Keseimbangan	55
3. Variable Hasil Lompat Jauh.....	56
B. Pengajuan Hipotesis	57
1. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh	57
2. Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Hasil Lompat Jauh	58
3. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Lompat Jauh	59
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	98

DAFTAR TABEL

1. Format Tes <i>Vertical Jump</i>	43
2. Format Tes <i>Dynamic Balance</i>	44
3. Format Tes Lompat Jauh	45
4. Deskripsi Tes Penelitian	54
5. Distribusi Freskuensi Daya Ledak Otot Tungkai	55
6. Distribusi Freskuensi Keseimbangan	56
7. Distribusi Freskuensi Hasil Lompat Jauh	57
8. Uji Keberartian Koefesien Korelasi (X1) terhadap (Y)	59
9. Uji Keberartian Koefesien Korelasi (X2) terhadap (Y)	60
10. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	61



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
2. Gambar Fase Atlet Melakukan Lari Awalan	11
3. Gambar Fase Atlet Melakukan Toalakan	13
4. Gambar Lompat Jauh Gaya Jongkok Fase Melayang	15
5. Gambar Fase Mendarat Pada Lompat Jauh	16
6. Gambar Kelompok Otot <i>Hamstring</i> (Kanan) <i>Quadricep</i> (Kiri)	22
7. Gambar Otot-Otot Kaki Bagian Bawah	23
8. Gambar <i>Center Of Grafity</i>	29



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Hasil Data Tes Penelitian	66
2. Lampiran Perhitungan Deskripsi Data	67
3. Lampiran Data Mentah Hasil Tes	71
4. Lampiran Menghitung T Skor	72
5. Lampiran Data Sesudah T Skor	73
6. Lampiran Mencari Persamaan Regresi	74
7. Lampiran Mencari Koefesien Korelasi Dan Uji Keberartian Korelasi	85
8. Lampiran Dokumentasi	91
9. Lampiran Surat Penelitian	92
10. Lampiran Surat Balasan	93
11. Lampiran Surat Keterangan KOP Atletik	94
12. Lampiran Formulir Hasil Tes	97

