

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA FLOP PADA MAHASISWA KOP ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**OSA MIFTAHUL FIRDAUS
1602619008**

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

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

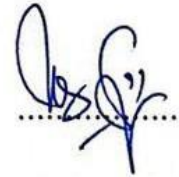
Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 196112071989031004



21/08/2023

Pembimbing II

Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.
NIP. 195902251986031003



21/08/2023

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Ketua



21/08/2023

2. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Sekretaris



21/08/2023

3. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 196112071989031004

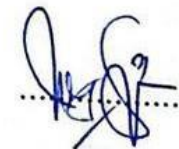
Anggota



21/08/2023

4. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd
NIP. 195902251986031003

Anggota



21/08/2023

5. Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197404022005011003

Anggota



21/08/2023

Tanggal Lulus: 26 Juli 2023

PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Mei 2023



Osa Miftahul Firdaus

1602619008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : OSA MIFTAHUL FIRDAUS
NIM : 1602619008
Fakultas/Prodi : FIK / PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : Osamiftahul9@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 DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL

LOMPAT TINGGI GAYA FLOP PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI

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 21 Agustus 2023

Penulis

(Osa Miftahul Firdaus)

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA FLOP PADA
MAHASISWA KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan serangkaian test yaitu pengukuran Panjang tungkai, tes vertical jump dan test lompat tinggi gaya flop gaya flop. Subjek yang diteliti total ada 20 dan hanya 18 yang memenuhi instrument test. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 20 dengan Korelasi menemukan hasil korelasi dari daya ledak otot tungkai sebesar 0,673 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya flop. Kemudian berdasarkan hasil uji korelasi menemukan hasil korelasi dari Panjang tungkai sebesar 0,818 dan nilai signifikansi-nya sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Nilai korelasi variable menunjukkan nilai positif dan menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara Panjang tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya flop. Lalu berdasarkan hasil uji f diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji f ini memiliki nilai sebesar 0,000 kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai secara Bersama-sama terhadap hasil lompat tinggi gaya flop mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, Panjang tungkai, Lompat tinggi gaya flop

*THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND
LEG LENGTH ON HIGH JUMP RESULTS IN ATHLETIC KOP STUDENTS OF
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between leg muscle explosive power and leg length on high jump results in KOP athletics students of Jakarta State University. The design of this study is a quantitative study that uses a series of tests, namely the measurement of leg length, vertical jump test and flop style high jump test. There were a total of 20 subjects studied and only 18 met the instrument test. Data processing using SPSS version 20 with Correlation found a correlation result of leg muscle explosive power of 0.673 and a significance value of 0.000 where the significance value was smaller than 0.05 indicating a strong relationship between leg muscle explosive power and high jump results. Then based on the results of the correlation test found a correlation result of the length of the limb of 0.818 and the significance value of 0.000 where the significance value was smaller than 0.05. The variable correlation value shows a positive value and shows a very strong relationship between leg length and high jump results. Then based on the results of the f test, it is known that the significance value in this f test has a value of 0.000 less than 0.05 so that it can be concluded that there is a relationship between the explosive power of the leg muscles and the length of the tuskai together with the high jump results of KOP athletics students of Jakarta State University.

Keywords : *Leg muscle explosive power, Leg length, High jump*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kehadirat Allah SWT, dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya khaturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

Allah SWT karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat disusun dan dibuat selesai pada waktunya. Rasa syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa dan harapan.

Mamah bapa, dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata selain lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari kedua orang tua, ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu.

Kepada Bapak Dr. Bambang Kridasuwarsa S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing I, Bapak Dr. Bambang Sudjiono Soemardjo S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing II, Bapak Dr. Tirta Apriyanto,S.Pd.,M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Ari Subarkah S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing Akademik. Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, yang selama ini telah ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya serta memberikan bimbingan dan pelajaran agar saya menjadi lebih baik dalam penulisan skripsi saya, ilmu yang sangat bermanfaat dan yang selalu tulus membantu dalam penulisan skripsi saya.

Untuk keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dan selalu mensupport untuk terus berkarya dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga atletik.

Teruntuk teman-teman Atletik 19 dan teman-teman kosan Wisma Jati yang selalu setia mendengarkan curhatan keluh kesah selama saya kuliah di FIK UNJ terimakasih banyak atas dukunganmu selama ini, selalu suport dalam keadaan apapun, selalu ada dalam kondisi apapun, terimakasih banyak atas semuanya.

Teruntuk kekasih tercinta, terimakasih sudah mendukung dan selalu ada disaat saya senang, sedih, kalah, menang kau selalu setia menemani, walau kadang dunia terasa sedih namun berkat kamu saya bisa ceria lagi sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini, setelah menemukan banyak kebuntuan-kebuntuan tetapi kamu berhasil mendukungku sampai akhirnya aku menemukan jalan, terimakasih semoga kedepanya saya bisa menjadi seseorang yang berguna bagi nusa bangsa agama dan tentunya ilmu yang saya miliki dapat bermanfaat bagi saya, kamu dan orang lain.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
KATA PENGANTAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Lompat tinggi gaya flop	7
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	13
3. Hakikat Panjang Tungkai	30
B. Kerangka Berfikir	36
C. Hipotesis Penelitian	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan waktu penelitian	41
C. Metode Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Pengambilan Data	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Pengambilan Sampel Test.....	54
B. Hasil Test Yang Telah Dilakukan	54
C. Hasil Analisis Data.....	57
D. Hasil Asumsi Klasik.....	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Linearitas.....	60
3. Hasil Uji Hipotesis	60
4. Uji Korelasi	60
E. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Peralatan lompat tinggi gaya flop.....	8
2. Lompat tinggi gaya flop	9
3. Awalan lompat tinggi gaya flop	10
4. Saat melakukan tolakan.....	11
5. Sikap badan di atas mistar	12
6. Sikap mendarat.....	13
7. Kelompok otot hamstring (kanan) dan quadriceps (kiri).....	22
8. Otot-otot kaki bagian bawah	23
9. Latihan Box Drills	27
10. Latihan Frog Jumps	28
11. Latihan Standing Jumps	29
12. Anatomi tulang tungkai	31
13. Tungkai Sebelah Kanan.....	36
14. Konstelasi Penelitian.....	42
15. Vertical Jump	43
16. Meteran	45
17. cara pengambilan test panjang tungkai	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Format Test Vertical Jump	44
2. Format tes panjang tungkai	46
3. Hasil Tes Lompat tinggi gaya flop	47
4. Intrepretasi perhiungan korelasi	52
5. Hasil Pengukuran Vertical Jump	55
6. Hasil Pengukuran Panjang Tungkai	55
7. Hasil Lompat tinggi gaya flop	56
8. Hasil Test Keseluruhan	57
9. Hasil Statistik Deskriptif	58
10. Hasil Uji Normalitas	59
11. Hasil Uji Linearitas	60
12. Hasil Uji Korelasi Spearman	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Foto Penelitian	72
2. Persetujuan Judul Skripsi	77
3. Formulir Permohonan Dosen Pembimbing	78
4. Surat Tugas Pembimbing I	79
5. Surat Tugas Pembimbing II	80
6. Surat Izin Penelitian	81
7. Surat Keterangan	82



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memeberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si, Bapak Pembimbing Akademik Ari Subarkah ,S.Pd., M.Pd, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisasampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi I Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd., yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing Skripsi II Dr. Bambang Sujiono, M. Pd, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta terimakasih kepada seluruhKaryawan Fakultas Ilmu Olahraga , keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun proseduralpenelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 11 Mei 2023

OMF