

**HUBUNGAN *CORE STRENGTH STABILITY* DAN *POWER*
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
MAHASISWA KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**










*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMAD FACHRI ARIYANTO
1602619040**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah satu Pernyataan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		23/01 2024	
Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd NIP. 195902251986031003	
Pembimbing II		29/01 2024	
Agung Robianto, S.Pd., M.Or., AIFO. NIP. 198804132019031015	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M. Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		29/01 2024
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd NIP. 199210252023211018	Sekretaris		24/01 2024
3. Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd NIP. 195902251986031003	Anggota		23/01 2024
4. Agung Robianto, S.Pd., M.Or., AIFO. NIP. 198804132019031015	Anggota		29/01 2024
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M. Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		22/01 2024

Tanggal Lulus : 15 Januari 2024

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan 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 ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan 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, 6 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Fachri Ariyanto

No. Reg 1602619040



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 : Muhamad Fachri Ariyanto
NIM : 1602619040
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : fachriaryanto17@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 Core Strength Stability Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh
Mahasiswa KOP 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, 30 Januari 2024

Penulis

(Muhamad Fachri Ariyanto)

**HUBUNGAN *CORE STRENGTH STABILITY* DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA
KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia salah satunya olahraga atletik lompat jauh. Olahraga ini merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya *core strength stability* dan *power* otot tungkai mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *core strength stability* dengan kemampuan lompat jauh, *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh dan *core strength stability* dengan *power* otot tungkai bersama sama dengan kemampuan lompat jauh. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif asosiatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 102 orang Berdasarkan pada kriteria diatas maka didapatlah sampel sebanyak 21 orang dengan teknik *purposive sampling*. Sedangkan untuk instrumen penelitian di ambil berdasarkan 3 diantaranya adalah *core muscle strength and stability test*, *vertical jump* dan tes lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *core strength stability* dengan kemampuan lompat jauh, *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh dan *core strength stability* dengan *power* otot tungkai bersama sama dengan kemampuan lompat jauh.

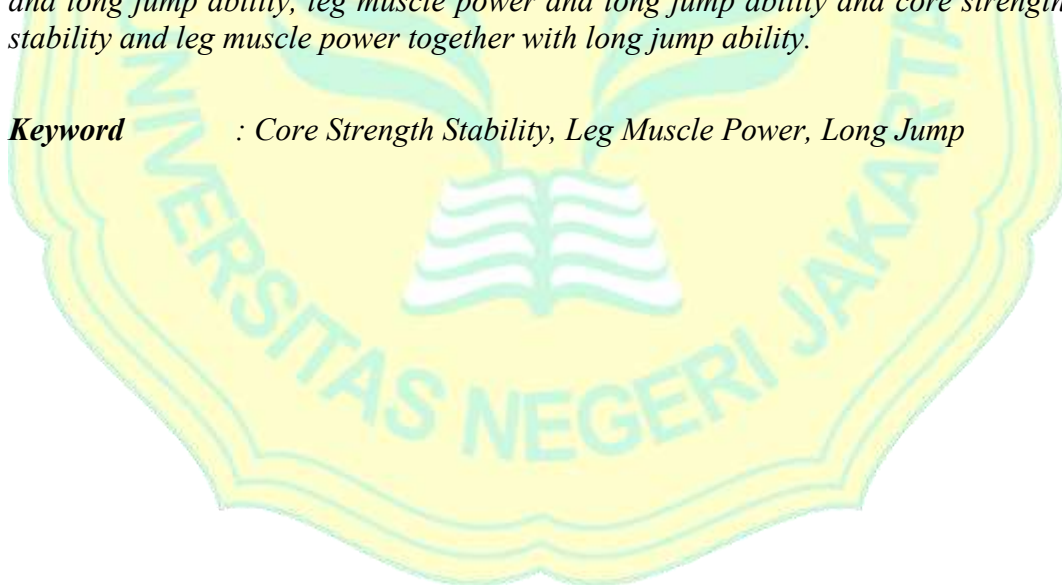
Kata Kunci : *Core Strength Stability* , *Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE STRENGTH STABILITY AND
LEG MUSCLE POWER WITH THE LONG JUMP ABILITY OF ATHLETIC
KOP STUDENTS OF JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

One of the supports for the formation of quality humans is through sport. Sports have an important role in human life, one of which is the long jump athletic sport. This sport is one of the numbers that can be found in athletics, jumping numbers. To produce maximum jumps, physical conditions are needed, including core strength, stability and leg muscle power, which play a big role in the results of long jumps. The aim of this research is to determine the relationship between core strength stability and long jump ability, leg muscle power and long jump ability and core strength stability and leg muscle power together with long jump ability. This research was conducted using associative quantitative research methods with a correlational approach. The population and sample in this study were 102 Jakarta State University KOP Athletics athletes. Based on the above criteria, a sample of 21 people was obtained using purposive sampling technique. Meanwhile, the research instruments were taken based on 3 of them, namely the core muscle strength and stability test, vertical jump and long jump test. The results of the research show that there is a significant relationship between core strength stability and long jump ability, leg muscle power and long jump ability and core strength stability and leg muscle power together with long jump ability.

Keyword : Core Strength Stability, Leg Muscle Power, Long Jump



LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah banyak memberikan Peneliti kenikmatan, rezeki, ilmu, kesuksesan, serta rezeki yang tak terhingga untuk hambanya yang selalu berusaha dan ikhtiar kepadanya. Alhamdulillah Peneliti telah menyelesaikan tugas akhir studi Peneliti ini di Fakultas Ilmu Olahraga tanpanya Peneliti tidak bisa apa-apa. Sholawat serta salam tak lupa Peneliti haturkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW yang telah memberikan jalan umatnya dari kegelapan hingga jalan terang benderang seperti saat ini tanpanya entah kemana kita akan berjalan. Hamba mohon ampun ya Allah atas dosa-dosa yang telah hamba lakukan selama hidup ini, baik dosa yang disengaja maupun tidak disengaja, dosa besar maupun dosa kecil dan ampunilah segala dosa-dosa kedua orang tua hamba yang telah melahirkan hamba ke dunia ini lindungilah mereka ya Allah dan sayangilah mereka sebagaimana mereka menyayangi hamba sewaktu kecil, serta ampunilah saudara-saudara hamba atas dosa-dosanya pula. Berilah kesehatan dan umur panjang kepada mereka semua ya Allah agar bisa menyaksikan Peneliti di wisuda nanti.

Alhamdulillah Ya Allah perjuangan Peneliti menuntut ilmu di Universitas Negeri Jakarta fakultas ilmu olahraga telah selesai semua atas kehendakmu ya Allah dan doa keluarga Peneliti khususnya kedua orangtua Peneliti, Terimakasih dan dukungannya, mudah mudahan ilmu yang Peneliti dapatkan bisa bermanfaat bagi masyarakat luas. Alhamdulillah terimakasih teman teman Peneliti semuanya yang telah membantu Peneliti perihal kehidupan Peneliti di masa perkuliahan dan terimakasih atas doa dan suportnya selalu ada pengaruh dari kalian semuanya Peneliti bisa menyelesaikan studi Peneliti di universitas negeri jakarta fakultas ilmu olahraga mudah mudahan Allah membalas kebaikan kita semuanya kawan-kawan aku semuanya semoga kita slalu menjalin hubungan baik sampai hari tua nanti Aamiin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Agung Rubianto, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Mahasiswa KOP Atletik UNJ yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Kedua orang tua saya juga kepada kakak saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, semua pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

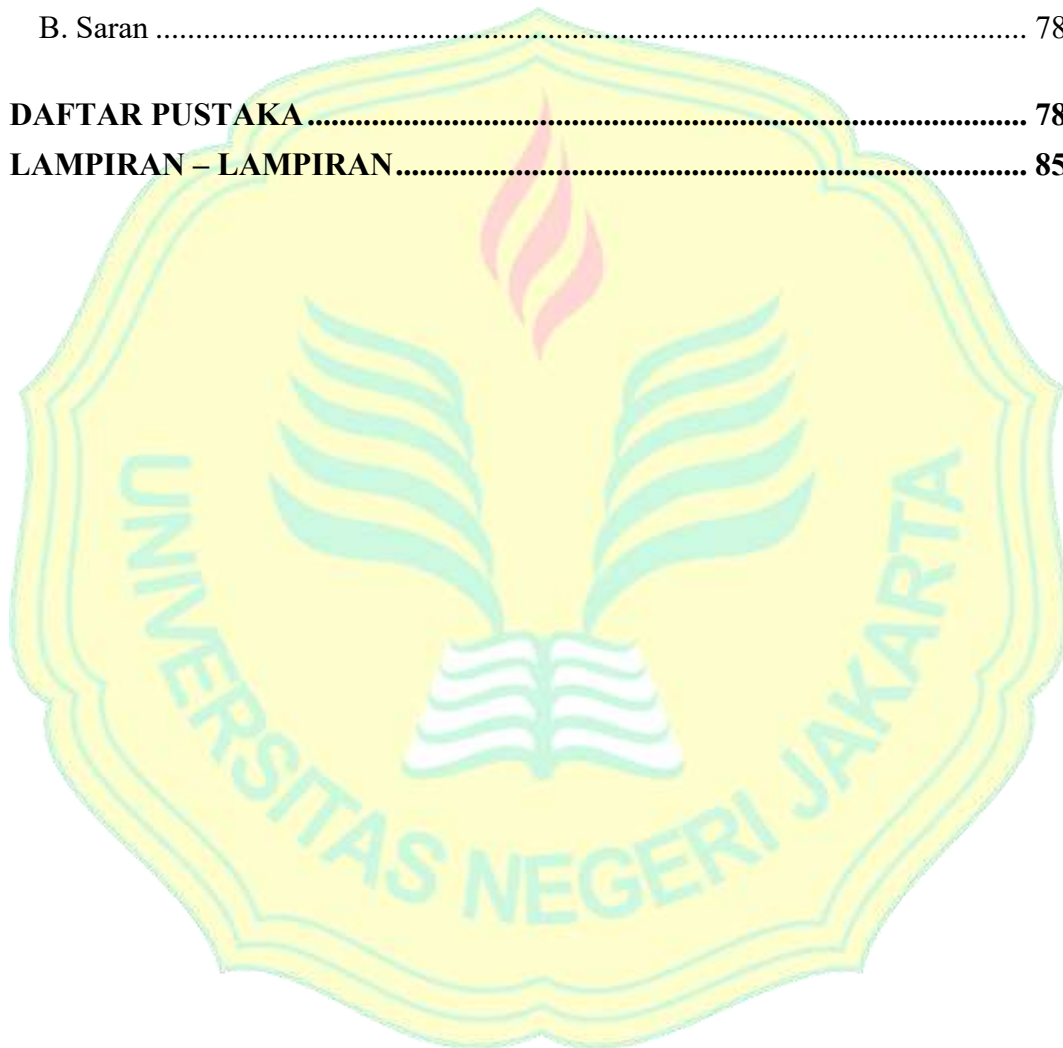
Jakarta, 6 Januari 2024

MFA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Lompat Jauh	9
2. Hakikat <i>Core Strength Stability</i>	31
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	40
B. Kerangka Berfikir	47
C. Hipotesa Penelitian	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Tujuan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Metode Penelitian	53
D. Populasi Dan Sampel.....	54
E. Instrumen Penelitian	54
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	63
H. Hipotesis Statistik.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Data	68
B. Pengujian Hipotesis	72
C. Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	85



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Lompat Jauh	11
2. Awalan Lompat Jauh.....	14
3. Tolakan Lompat Jauh.....	15
4. Tolakan Yang Benar	16
5. Tolakan Yang Tidak Sah.....	16
6. Gambar Melayang Lompat Jauh	17
7. Mendarat Lompat Jauh.....	18
8. Otot Tungkai Atas	20
9. Otot Tungkai Atas	21
10. Otot Tungkai Bawah	22
11. Otot Batang Tubuh Atas.....	23
12. Otot <i>core</i>	24
13. Otot <i>Core</i>	40
14. Otot Tungkai Atas	43
15. Otot Tungkai Bawah	44
16. Konstelasi Penelitian.....	53
17. <i>Core Muscle Strength and Stability Test</i>	55
18. <i>Vertical Jump Test</i>	55
19. Tes Lompat Jauh	56
20. <i>Stage 1 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	57
21. <i>Stage 2 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	57
22. <i>Stage 3 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	58
23. <i>Stage 4 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	58
24. <i>Stage 5 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	59
25. <i>Stage 6 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	59
26. <i>Stage 7 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	60
27. <i>Stage 8 Core Muscle Strength and Stability Test</i>	60
28. Grafik Histogram <i>Core Strength Stability</i>	69
29. Grafik Histogram Power Otot Tungkai (X_2).....	71
30. Grafik Histogram Kemampuan Lompat Jauh	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Format data <i>Core muscle strength and stability test</i>	61
2. Format Tes <i>Vertical Jump</i>	62
3. Format Tes Lompat Jauh.....	62
4. Deskripsi Data Penelitian.....	68
5. Distribusi Frekuensi <i>Core Strength Stability</i> (X_1)	69
6. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai (X_2).....	70
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh (Y)	71
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) terhadap (Y)	73
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) terhadap (Y)	74
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	75



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Data Tes Penelitian	85
2. Perhitungan Deskripsi Data	86
3. Data Mentah Hasil Tes.....	90
4. Mencari Persamaan Regresi	91
5. Mencari Koefisien Kolerasi Dan Uji Keberartian Kolerasi	102
6. Dokumentasi penelitian.....	107
7. Surat Pengantar Penelitian	113
8. Surat Balasan Penelitian.....	113
9. Surat Pernyataan Kesiapan Mengikuti Penelitian.....	114
10. Rundown Penelitian	120

