

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA *FLOP* PADA MAHASISWA KOP ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


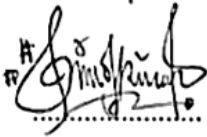
FERDI IRSYAD FAUZAN




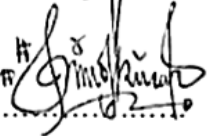

1602619071

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar
Sarjana Pendidikan**

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Bambang Sujiono, M.Pd NIP. 19590225 198603 1 003		30 / 24 / 01
Pembimbing II		
Dr. Rina Ambar Dewanti, M. Pd NIP. 19740904 200501 2 001		16 / 24 / 01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si. MCE. NIP. 19791109 200312 2 001	Ketua		31 / 24 / 01
Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. 19921025 202321 1 018	Sekretaris		24 / 24 / 01
Dr. Bambang Sujiono, M.Pd. NIP. 19590225 198603 1 003	Anggota		30 / 24 / 01
Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 19740904 200501 2 001	Anggota		16 / 24 / 01
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 19811218 201012 1 002	Anggota		11 / 24 / 01

Tanggal Lulus :

LEMBAR ORIGINALITAS

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, Desember 2023
Yang membuat pernyataan



Ferdi Irsyad Fauzan
No. Reg 1602619071

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : FERDI IKSYAD FAUZAN
NIM : 1602619071
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : Ferf403@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 power otot tungkai dan kelentukan togok
dengan Hasil Lompat tinggi gaya Flop pada mahasiswa Kap
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

Penulis

(Ferdi Iksyad Fauzan)
nama dan tanda tangan

Scanned by TapScanner

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENUKAN TOGOK DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA *FLOP* PADA MAHASISWA KOP ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*, 2). Hubungan antara kelentukan togok dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*, 3). Hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lompat tinggi gaya *flop*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan studi kuantitatif. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. adalah Populasi penelitian ini Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 102 orang, dan sampelnya berjumlah 31 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan metode kuantitatif asosiatif. Instrumen tes *power* otot tungkai dengan mengukur vertikal *jump*. Untuk tes kelentukan togok menggunakan tes *trunk and neck* dan untuk hasil lompat tinggi dengan menggunakan tes lompat tinggi. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan persamaan regresi dan uji korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan positif antara *power* otot tungkai (X_1) dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan regresi $\hat{Y} = 69,393 + 1,181X_2$. dengan koefisien korelasi nilai $r_{y_1} = 0,616$. 2) Terdapat hubungan positif antara kelentukan togok (X_2) dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan regresi $\hat{Y} = 3,614 + 0,075X_2$ dengan koefisien korelasi nilai $r_{y_2} = 0,569$ 3) Terdapat hubungan positif antara *power* otot tungkai (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* (Y) yang ditunjukkan dalam persamaan $\hat{Y} = 47,345 + 0,642X_1 + 0,865X_2$. dengan koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,732$

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Togok, Hasil Lompat Tinggi.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND
FLEX WITH FLOP STYLE HIGH JUMP RESULTS IN ATH-
LETIC KOP STUDENTS OF UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAC

The purpose of this study aims to find out 1). The relationship between leg muscle power and flop style high jump results, 2). The relationship between the flex of the togok and the results of the flop-style high jump, 3). The relationship of leg muscle power and flexion of the togok with the results of high jump flop style. The sampling technique used in this study is purposive sampling with quantitative studies. This research is correlational, that is, to find out how big the relationship between variables. The population of this study was 102 students of KOP Athletics Universitas Negeri Jakarta, and the sample amounted to 31 people using purposive sampling techniques with associative quantitative methods. Leg muscle power test instrument by measuring vertical jump. For the flex test using trunk and neck tests and for high jump results using high jump tests. The statistical analysis technique used is to use regression equations and correlation tests. The results of data analysis showed that 1) There was a positive relationship between leg muscle power (X_1) and the results of the high jump flop force (Y) shown in the regression equation $\hat{Y} = 69.393 + 1.181X_2$. with a correlation coefficient of value $r_{y_1} = 0.616$. 2) There is a positive relationship between the flex of the togok (X_2) and the result of the high jump of flop force (Y) shown in the regression equation $\hat{Y} = 3.614 + 0.075X_2$ with a correlation coefficient of $r_{y_2} = 0.569$ 3) There is a positive relationship between leg muscle power (X_1) and flex of the togok (X_2) with the result of the high jump of flop force (Y) shown in the equation $\hat{Y} = 47.345 + 0.642X_1 + 0.865X_2$. with correlation coefficient $r_{y_{1-2}} = 0.732$

Keywords: leg muscle power, flex togok, high jump results.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta.**

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr Hernawan, SE., M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M. Pd, Selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Tak lupa bapak Dr. Bayu Nugraha, S.pd, M.Pd, Selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi saya. Kepada KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak Maspuady dan Ibu Siti Julaiha dan Keluarga saya yang telah memberikan banyak dukungan material maupun moral, Fahri Hariyanto dan Adhitya Rizki Saputra yang telah banyak menemani saya dimasa masa sulit perkuliahan sampai pengerjaan skripsi ini. Serta peran dari Adhista Nusuri yang selalu memberi semangat.

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, 15 Desember 2023

FerFer

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRAC.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	1
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i>	7
2. Hakikat <i>Power</i> Tungkai	14
3. Hakikat Kelentukan Togok.....	25
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi Dan Sampel	40

E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	49
H. Hipotesis Statistika.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Pengujian Hipotesis	57
C. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN - LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format Tes Vertikal <i>Jump</i>	45
Tabel 3. 2 Form Test Lompat Tinggi.....	49
Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Data.....	53
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	54
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Kelentukan Togok (X_2)	55
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Tinggi (Y).....	56
Tabel 4. 5 Uji Keberartian Koefesien Korelasi (X_1) terhadap (Y)	57
Tabel 4. 6 Uji Keberartian Koefesien Korelasi (X_2) terhadap (Y)	58
Tabel 4. 7 Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya <i>Flop</i> Lompat Tinggi.....	12
Gambar 2. 2 Latihan Kekuatan <i>Squat</i>	17
Gambar 2. 3 Latihan Kekuatan <i>Leg Extension</i>	18
Gambar 2. 4 Latihan Kekuatan <i>Leg Curl</i>	18
Gambar 2. 5 Latihan Kekuatan <i>Calf Raises</i>	19
Gambar 2. 6 Latihan Kekuatan <i>Lunges</i>	19
Gambar 2. 7 Kelompok Otot <i>Hamstring</i> (Kanan) dan <i>Quadriceps</i> (Kiri)	15
Gambar 2. 8 Gambar Otot-Otot Kaki Bagian Bawah.....	17
Gambar 2. 9 <i>Squat Jump</i>	22
Gambar 2. 10 Latihan <i>Depth jump</i>	23
Gambar 2. 11 Peregangan Statis	31
Gambar 2. 12 Peregangan Dinamis.....	32
Gambar 2. 13 <i>PNF/Proprioceptif Neuromuscular Facilitation</i>	32
Gambar 3. 1 Konsrelasi Penelitian.....	40
Gambar 3. 2 Vertikal <i>Jump</i>	42
Gambar 3. 3 Norma <i>Tes Trunk and Neck</i>	46
Gambar 3. 4 Tes Kelentukan Togok	42
Gambar 3. 5 Tabel <i>Trunk and neck</i>	47
Gambar 3. 6 Penilaian Tes <i>Trunk and neck</i>	47
Gambar 3. 7 Lomat Tinggi.....	43
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	54
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Kelentukan Togok (X_2)	56
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Hasil Lompat Tinggi (Y).....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	69
Lampiran 2 Hasil Data Penelitian	72
Lampiran 3 Perhitungan Deskripsi Data	73
Lampiran 4 Data Mentah Hasil Tes	76
Lampiran 5 Mencari Persamaan Regresi	77
Lampiran 6 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	84
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	88
Lampiran 8 Surat Menyurat	92