

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI  
DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA KOP  
ATLETIK PUTRA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Sri Fuji Halimatuhsadiyah  
1602617111**

**Skripsi ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

# HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT MAHASISWA KOP ATELETIK PUTRA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan yang berarti atau signifikan antara panjang tungkai terhadap lompat jangkit, 2) hubungan yang berarti atau signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit, dan 3) Hubungan yang berarti atau signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jangkit pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif asosiatif. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif KOP Atletik Putra UNJ yang berjumlah 60 orang, dan sampelnya berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen test panjang tungkai menggunakan tes pengukuran dengan meteran. Lalu untuk tes kecepatan menggunakan tes berlari sejauh 30 meter. Untuk pengukuran tes hasil lompat jangkit menggunakan tes lompat jangkit. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jangkit, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 5,154 + 0,076X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,659$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_1}^2) = 0,434$  Yang berarti variabel Panjang Tungkai memberikan sumbangan terhadap Hasil Lompat Jangkit 43,4%. 2) terdapat hubungan yang berarti antara Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jangkit, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 16,283 - 0,930X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_2} = -0,615$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_2}^2) = 0,378$  Yang berarti variabel Kecepatan Lari memberikan sumbangan dengan Hasil Lompat Jangkit sebesar 37,8% 3) terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jangkit, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 8,074 + 0,057X_1 - 0,281 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_1 - 2} = 0,666$  dan koefisien determinasi  $(R_{y_{1.2}})^2 = 0,443$  yang berarti variabel Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari memberikan sumbangan terhadap Hasil Lompat Jangkit sebesar 44,3%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit pada mahasiswa kop atletik putra UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

**Kata kunci:** Panjang tungkai, dan Kecepatan lari, Hasil lompat jangkit, Putra.


**THE RELATIONSHIP BETWEEN LEMB LENGTH AND RUNNING SPEED  
AND THE RESULTS OF THE THREE JUMP FOR MEN'S ATHLETIC KOP  
STUDENTS, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

The aims of this study were to determine 1) a meaningful or significant relationship between leg length and triple jump, 2) a meaningful or significant relationship between running speed and triple jump results, and 3) a meaningful or significant relationship between leg length and running speed on triple jump results for Men's KOP Athletics Students at Jakarta State University. The research method used is associative quantitative research. This research is correlational, namely to find out how big the relationship is between variables. The population of this study was Active Students of the UNJ Men's Athletics KOP, totaling 60 people, and the sample was 25 people using a purposive sampling technique. The leg length test instrument uses a measurement test with a meter. Then for the speed test, use a 30 meter running test. To measure the results of the triple jump test, use the triple jump test. The data analysis technique used is the *t* test. The results of data analysis show that: 1) there is a significant relationship between Leg Length and Triple Jump Results, with a linear equation  $\hat{Y} = 5.154 + 0.076$  on Triple Jump Results 43.4%. 2) there is a significant relationship between running speed and triple jump results, with the linear equation  $\hat{Y} = 16.283 - 0.930$  amounting to 37.8% 3) there is a significant relationship between Leg Length and Running Speed and Triple Jump Results, with the linear equation  $\hat{Y} = 8.074 + 0.057X_1 - 0.281$   $r^2 = 0.443$ , which means that the variables Leg Length and Running Speed contributed to the Triple Jump Results by 44.3%. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant relationship between leg length and running speed and triple jump results in male athletics students at JAKARTA STATE UNIVERSITY.

*Keywords:* Leg length, running speed, triple jump results, men.

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/24 /
Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd NIP. 196112071989031004	.....	.....

Pembimbing II		18/24 /
Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog NIP.197606242005012005	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Ketua		16/24 /
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd NIP. 199210252023211018	Sekretaris		19/24 /
3. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd NIP. 196112071989031004	Anggota		16/24 /
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog NIP. 197606242005012005	Anggota		18/24 /
5. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si., MCE. NIP. 197911092003122001	Anggota		24/24 /

Tanggal Lulus : 8 Juli 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 ketidak benaran 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, Juli 2024

Ya . . . . . an,



Sri Fuji Halimatunssadiah  
No. Reg 1602617111



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 : Sri Fuji Halimatuhsadiah  
NIM : 1602617111  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Keolahragaan  
Alamat email : fuji1711@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 Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jangkit Pada Mahasiswa Kop Atletik Putra 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 25 Juli 2024

Penulis

( Sri Fuji Halimatuhsadiah )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrohmanirohim.**

Puji syukur kepada ALLAH SWT yang telah banyak memberikan saya kenimatan, rezeki, ilmu, kesuksesan, serta rezeki yang tak terhingga untuk hambanya yang selalu berusaha dan ikhtiar kepadanya. Alhamdulillah saya telah menyelesaikan tugas akhir study saya ini di Fakultas Ilmu Olahraga tanpanya saya tidak bisa apa-apa. Sholawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW yang telah memberikan jalan umatnya dari kegelapan hingga jalan terang benderang seperti saat ini tanpanya enath kemana kita akan berjalan. Hamba mohon ampun yaAllah 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 kedunia 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 saya di wisuda nanti,

### **KELUARGA**



Alhamdulillah Ya Allah perjuangan saya menuntut ilmu di Universitas Negeri Jakarta fakultas ilmu olahraga telah selesai semua atas kehendakmu yaAllah dan doa keluarga saya khususnya kedua orang tua saya, Terimakasih dan dukungannya, mudah mudahan ilmu yang saya dapatkan bisa bermanfaat bagi masyarakat luas.

## TIM SUPPORT



Alhamdulillah Terima kasih banyak kepada dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 saya.



Alhamdulillah terimakasih teman teman saya semuanya khususnya Elzha Tria Amanda, M. Farid Araf, Ilham Yoga Pangestu, Marlita Hayun yang telah membantu saya perihal kehidupan saya di masa perkuliahan dan terimakasih atas doa dan suportnya selalu ada pengaruh dari kalian semuanya saya bisa menyelesaikan studi saya di universitas negeri jakarta fakultas ilmu olahraga mudah mudahan Allah membalas kebaikan kita semuanya kawan-kawan aku semuanya semoga kita selalu menjalin hubungan baik sampai hari tua nanti Aamiin.





## 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 ketidak benaran 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, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,

Sri Fuji Halimatussadiyah  
No. Reg 1602617111

## 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 Kepelatihan 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 dengan judul **Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jangkit Pada Mahasiswa KOP Atletik Putra Universitas Negeri Jakarta.**

Dalam prose penyusunan tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Hermawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd** selaku Pembimbing I dan Ibu **Dr. Juriana, M.Si, Psikolog** selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing peneliti sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, **Drs. Mustara musa, M.Pd** selaku dosen pembina atletik yang membina saya di KOP Atletik selama saya menjadi mahasiswa, Ibu **Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E, M.Si, MCE** selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi saya. **Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, kepada Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Akhir kata, saya berharap ALLAH SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya.

Jakarta, Juli 2024

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
B. Kerangka Berpikir .....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Teknik Analisis Data .....	48
H. Hipotesis Statistika.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>63</b>
A. Deskripsi Data .....	63
B. Pengujian Hipotesis.....	67
C. Pembahasan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR GAMBAR

gambar 2. 1	Anatomi ekstremitas inferior.....	20
gambar 2. 2	Tungkai sebelah kanan.....	25
gambar 2. 3	Nomor lari jarak pendek.....	31
gambar 2. 4	Otot tungkai bagian atas.....	35
gambar 2. 5	Otot tungkai bagian bawah.....	36
gambar 2. 6	Otot pendukung.....	37
gambar 3. 1	Variabel terikat adalah y dan vriabel bebas adalah x1 dan x2. ....	43
gambar 3. 2	Meteran.....	45
gambar 3. 3	Cara pengambilan test panjang tungkai.....	46
gambar 4. 1	Grafik histogram data panjang tungkai ( $x_1$ ).....	64
gambar 4. 2	Grafik histogram kecepatan lari ( $x_2$ ).....	66
gambar 4. 3	Grafik histogram hasil lompat jangkit(y).....	67



## DAFTAR TABEL

tabel 3. 1	Format tes panjang tungkai.....	48
tabel 4. 1	Deskripsi data penelitian.....	63
tabel 4. 2	Distribusi frekuensi panjang tungkai ( $x_1$ ) .....	64
tabel 4. 3	Distribusi frekuensi kecepatan lari ( $x_2$ ).....	65
tabel 4. 4	Distribusi frekuensi hasil lompat jangkit ( $y$ ) .....	66
tabel 4. 5	Uji keberartian koefesien korelasi ( $x_1$ ) terhadap ( $y$ ).....	68
tabel 4. 6	Uji keberartian koefesien korelasi ( $x_2$ ) terhadap ( $y$ ).....	69
tabel 4. 7	Uji keberartian koefesien korelasi ganda.....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1.	Hasil data tes penelitian .....	78
lampiran 2.	Perhitungan deskripsi data .....	79
lampiran 3.	Data mentah hasil tes .....	82
lampiran 4.	Mencari persamaan regresi .....	83
lampiran 5.	Mencari koefisien korelasi dan uji keberartian korelasi .....	87
lampiran 6.	Dokumentasi penelitian.....	90
lampiran 7.	Surat penelitian.....	94

