

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul:  
HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI KEKUATAN OTOT PUNGGUNG  
DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPATJAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA SMP NEGERI 1  
TOLANGOHULA KABUPATEN BOALEMO**

Oleh

**Rahmat K. Musa**

**NIM: 832 410 020**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

**PEMBIMBING I**

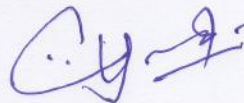
  
**Maysa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**  
**NIP : 19760423 200501 1015**

**PEMBIMBING II**

  
**Dra. Nurhayati Liputo M.Pd**  
**NIP: 19570902 19820 3001**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or**  
**NIP: 19790403 200501 1 003**

**LEMBAR PENGESAHANSKRIPSI**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI KEKUATAN OTOT PUNGGUNG  
DAN KECEPATAN LARI 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA SMP NEGERI 1  
TOLANGOHULA KABUPATEN BOALEMO**

Oleh

**Rahmat K. Musa**

**NIM: 832 410 020**

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Hari/ tanggal : 25 Juli 2017  
Waktu : 09.00 Wita

<b>Nama Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. . 19771120 200312 1 003		2/017
2. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 1 003		.....
3. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1015		.....
4. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> Nip. 19570902 19820 3001		.....

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Dr. Iff Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Rahmat K Musa. 2017.** *Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Punggung dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa SMP Negeri 1 Tolangohula.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Dosen pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd. dan dosen pembimbing II Dra. Nurhayati Liputo, S.Pd. M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung, hubungan kekuatan otot punggung dengan lompat jauh gaya menggantung, hubungan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung dan hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung. Sampel terdiri dari 20 siswa Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi yang negatif dan signifikan hubungan panjang tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung, hubungan kekuatan otot punggung dengan lompat jauh gaya menggantung hubungan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung dan hubungan panjang tungkai, kekuatan otot punggung dan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung. Hal ini terbukti dari harga koefisien korelasi hubungan panjang tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung  $r_{hitung} = 0,63 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 4,444. Harga koefisien korelasi hubungan antara kekuatan otot punggung dengan lompat jauh gaya menggantung  $r_{hitung} = 0,61 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 4,444. Harga koefisien korelasi hubungan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung  $r_{hitung} = -0,72 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 4,444. Sedangkan harga koefisien korelasi hubungan bersama antara panjang tungkai, kekuatan otot punggung, kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan *panjang tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung*, antara kekuatan otot punggung dengan lompat jauh gaya menggantung, kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung serta panjang tungkai, kekuatan otot punggung dan kecepatan lari 30 meter dengan lompat jauh gaya menggantung.

**Kata Kunci :** *Kekuatan Otot Punggung , Kecepatan Lari 30 meter, Lompat Jauh Gaya Menggantong*

## ABSTRACT

Rahmat K Musa. 2017. Long Limb Relation, Back Muscle Strength and Running Speed 30 Meters with Long Jump Ability Style Student SMP Negeri 1 Tolangohula. Thesis, Department of Sport Coaching Education Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I I Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd. And lecturer II Dra. Nurhayati Liputo, S.Pd. M.Pd. This study aims to determine the relationship of long legs with long jump style of hanging, the relationship of back muscle strength with long jump style hanging, the connection speed of 30 meters run with long jump style hanging and the relationship of limb length, leg muscle strength and speed 30 meters lati with long jump Hanging style. The sample consisted of 20 students Technique of collecting data that is technique using test and measurement. Data analysis technique used is descriptive analysis, product moment correlation and multiple regression analysis.

The result of product moment analysis showed negative correlation and significant relation of long limb with long jump style of hanging force, relation of back muscle strength with long jump style hanging relationship relation speed of 30 meter with long jump style hanging and relation of limb length, back muscle strength and speed of lati 30 Meter with long jump style hanging. This is evident from the correlation coefficient correlation coefficient of long limbs with long jump style hanging force  $r = 0,63 > r_{table}$  at 5% significance level of 4,444. Price correlation coefficient correlation between strength of back muscle with long jump style hang count =  $0,61 > r_{table}$  at significance level 5% that is 4,444. Price coefficient of correlation relation speed of 30 meters run with long jump style of count  $r = -0,72 > r_{table}$  at significance level 5% that is 4,444. While the price coefficient correlation of joint relationship between leg length, back muscle strength, running speed 30 meters with long jump style hanging.

Based on the results of this study it can be concluded that there is a negative and significant relationship of leg length with long jump style hanging, between the strength of back muscles with long jump style hanging, running speed 30 meters with long jump style hanging and long legs, back muscle strength and running speed 30 meters with long jump style hanging.

Keywords: Back muscle strength, 30 meter running speed, Long jump style hanging