

**HUBUNGAN TINGGI BADAN, PANJANG TUNGKAI  
DAN KECEPATAN TERHADAP LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**

(STUDI KORELASI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 KABILA)

**SKRIPSI**

Diajukan guna memenuhi persyaratan untuk mengikuti ujian  
Skripsi Penelitian pada Jurusan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan

**Oleh**

**RIZKI A. RIVAI  
NIM. 832 410 127**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2017**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizki A. Rivai  
Nim : 832 410 127  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan Studi : S1 Pendidikan Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juni 2017

Penulis



**RIZKI A. RIVAI**  
**NIM. 832 410 127**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGGI BADAN, PANJANG TUNGKAI  
DAN KECEPATAN TERHADAP LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**

(STUDI KORELASI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 KABILA)

Oleh : **RIZKI A. RIVAI**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197711202003121003

  
Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810615 200812 1 001

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

  
Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or  
NIP. 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Skripsi yang berjudul :**

**HUBUNGAN TINGGI BADAN, PANJANG TUNGKAI  
DAN KECEPATAN TERHADAP LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**

**(STUDI KORELASI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 KABILA)**

**RIZKI A. RIVAI**

**832410127**

**Telah dipertahankan didepan dewan penguji**

**Hari/Tanggal : Selasa, 20 Juni 2017**

**Waktu : 08.00 - Selesai**

**Penguji**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. <b>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</b><br><b>NIP. 19570902 198203 2 001</b>   | 1..... |
| 2. <b>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or</b><br><b>NIP. 19790403 200501 1 003</b>    | 2..... |
| 3. <b>Ucok Hasian Refiater. S.Pd, M.Pd</b><br><b>NIP. 19771120 200312 1 003</b>  | 3..... |
| 4. <b>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</b><br><b>NIP. 19810615 200812 1 001</b> | 4..... |

**Corontalo, Juli 2017**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Lenge Boekoesoe M.Kes**  
**NIP.19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**Rizki A. Rivai. 832 410 127. 2017. Hubungan Tinggi Badan, Panjang Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok.** Skripsi, program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Ucok Hasian Refiater, S.Pd dan Pembimbing II Bapak Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : “Adakah hubungan tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Kabila, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,358 > 0,320$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Kabila, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,358 > 0,320$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Kabila, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,454 > 0,320$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, panjang tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Kabila, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,460 > 0,320$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima.

Ketiga komponen tersebut mempunyai peran penting dalam mendukung siswa untuk dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Performa lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Lompat jauh gaya jongkok membutuhkan ketahanan fisik yang kuat untuk dapat mencapai sasaran. Lompat jauh gaya jongkok terbentuk dari beberapa komponen kondisi fisik yang bekerja secara bersamaan.

**Kata Kunci : Tinggi Badan, Panjang Tungkai, Kecepatan, Lompat Jauh Gaya Jongkok**

## ABSTRACT

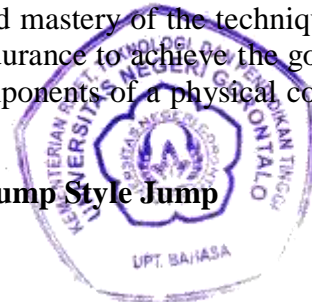
**Rizki A. Rivai. 832 410 127. 2017. High Body Relation, Limb Length And Speed Of Long Jump Style Jump.** Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Department of Sporting Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. My Counselor Mr. Ucok Hasian Refiater, S.Pd and Advisor II Mr. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The problems in this study are formulated as follows: "Is there a relationship of height, leg length and speed to the ability of long jump style squatting?" The purpose of this study is to determine the relationship of height, leg length and speed to the ability of long jump style squats. The hypothesis of this study is that there is a relationship of height, leg length and speed to the ability of long jump style squatting.

Based on the results of data analysis, hypothesis testing and discussion in the previous chapter can be concluded as follows: There is a significant relationship between height with the ability to jump long style squats on students SMP Negeri 1 Kabila, which is  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.358 > 0.320$ ). So  $r_{hitung} > r_{tabel}$  thus  $H_a$  accepted. There is a significant correlation between the length of the limbs with the ability of long jump style squatting on students of SMP Negeri 1 Kabila, which is  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,358 > 0,320$ ). So  $r_{hitung} > r_{tabel}$  thus  $H_a$  accepted. There is a significant correlation between speed with the ability of long jump style squat on student of SMP Negeri 1 Kabila, that is equal to  $r_{count} > r_{table}$  ( $0,454 > 0,320$ ). So  $r_{count} > r_{table}$  thus  $H_a$  accepted. There is a significant correlation between height, length of limb and speed to long jump style squat on student of SMP Negeri 1 Kabila, that is equal to  $r_{count} > r_{table}$  ( $0,460 > 0,320$ ). So  $r_{count} > r_{table}$  thus  $H_a$  accepted.

All three components have an important role in supporting students to be able to do a long jump style squat well. The performance of the squat style long jump is influenced by good physical condition and mastery of the technique. The squat style long jump requires strong physical endurance to achieve the goal. The squat style long jump is formed from several components of a physical condition that work simultaneously.

**Keywords: Height, Length Legs, Speed, Long Jump Style Jump**





## *MOTO DAN PERSEMBAHAN*

*Dan TUHANmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang. (Q.S Al – Isra : 23 -24)*

*Hidup ini bukan seperti jalan yang lurus yang tiap sisinya ditaburi bunga bunga yang indah ketika dipandang, melainkan kenyataannya jalan kehidupan penuh lika-liku sehingga potensi jatuh sangat besar, adakala hidup ini harus meneteskan air mata untuk menggapai yang kita inginkan.*

*Ejekan adalah sarapan saya, penolakan adalah makan siang saya, kritikan adalah makan malam saya, itulah yang membuat saya lebih tegar dan kuat dalam menjalani kehidupan ini.*

*Sukses merupakan impian semua orang, akan tetapi butuh perjuangan dan kerja keras dalam menggapai semua itu, karena dalam mencapai kesuksesan tidak mudah membalikkan telapak tangan, Hargai proses karena proses tidak akan mengkhianati hasil.*

### *Papa dan Mama Tercinta*

*Terima kasih atas segenap kasih sayang yang telah kalian berikan pada anakmu ini, dan terimakasih juga atas do'a kalian, serta pendidikan yang kalian berikan, semoga kalian di berikan sehat dan keselamatan oleh Allah Swt.*

*Terimakasih telah memberikan semangat, motivasi, juga perhatiannya yang semua itu tak mungkin ku dapatkan pada orang lain, sehingga akhirnya mengajarku bagaimana arti dari kasih sayang.*

**ALAMAMATERKU TERCINTA TEMPATKU MENIMBA ILMU**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2017**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd.,M.Pd, dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo Yang Memberikan Kesempatan Untuk Menimba Ilmu Di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, Selaku Wakil Rektor I, Supardi Nani, S.E, M.Si, Selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, Sh.Mh, Selaku Wakil Rektor III Dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum Selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, Selaku Wakil Dekan II Dan Ruslan, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.,M.Or, dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Dan Sekertaris Jurusan Kepelatihan Olahraga,



6. Bapak/Ibu Dosen, Dan Pegawai Dalam Lingkungan Universitas Negeri  
Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya  
dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Juni 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	6
2.1 Tinjauan Pustaka .....	6
2.2 Kerangka Berpikir .....	17
2.3 Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	21
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
3.2 Desain Penelitian .....	21
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	22
3.4 Populasi dan Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.6 Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
4.2 Uji Statistika .....	39
4.3 Pembahasan .....	46
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	49
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>CURRICULUM VITAE</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.....	34
Tabel 2.....	36
Tabel 3.....	38
Tabel 4.....	39
Tabel 5.....	40
Tabel 6.....	41
Tabel 7.....	42
Tabel 8.....	43
Tabel 9.....	44
Tabel 10.....	45
Tabel 11.....	46

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.....	6
Gambar 2.....	7
Gambar 3.....	8
Gambar 4.....	21
Gambar 5.....	22
Gambar 6.....	23
Gambar 7.....	23
Gambar 8.....	26
Gambar 9.....	27
Gambar 10.....	35
Gambar 11.....	37
Gambar 12.....	38
Gambar 13.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 .....	53
Lampiran 2 .....	54
Lampiran 3 .....	56
Lampiran 4 .....	57
Lampiran 5 .....	58
Lampiran 6 .....	59
Lampiran 7 .....	61
Lampiran 8 .....	62
Lampiran 9 .....	63