

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Afrizal, Saripin, Dan Yuhedi, 2009. *Perbandingan Pngaruh Latihan Hurdle Jumps Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Universitas Riau. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.*
- Dwi Amirul Mukminin. (2010). *Hubungan antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan lari 40 meter terhadap HASil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta. Skripsi: UNY.FIK.*
- Eka Putut Haryanto. (2010). *Hubungan antara Kecepatan lari dan Lompat Jauh tanpa Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kuwarasan Kabupaten Kebumen. Skripsi. Yogyakarta: FIK.UNY*
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik. Bandung. Buku Ajar FPOK Upi Bandung.*
- Jumariah (2010) yang berjudul " *Hubungan Antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Somongari Tahun Pelajaran 2009/ 2010 "*.
- Legiyo. (2011). *Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada siswa kelas V Putra SD Semono, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo. Skripsi UNY:FIK.*
- Permana, Asepta Yoga, 2008. *Atletik (Sejarah, Teknik, Peraturan).* Insan Cendikia: Surabaya
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik.*

Alfamedia. Yogyakarta

- Ramli. 2015. *Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Universitas Negeri Makassar
- Santosa, D. 2015. *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Journal Kesehatan Olahraga Volume 3 No. 1 Tahun 2015. Universitas Negeri Surabaya
- Sumarni, Suryo dan Suseno. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sukoharjo: CV Hasan Pratama.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Palembang: Unsri Pres
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : CV Alfabeta.
- Suratman. (2009). *Hubungan Kecepatan Lari 50 meter dengan prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa SD Negeri 1 Plangkapan UPK Tambak, Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. UNY: FIK
- Syarifudin. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Penerbit Kemdikbud.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Penerbit Kemdikbud
- Triyogo Hadi. (2010). *Hubungan antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Barata Semagung, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo*. Skripsi. UNY: FIK
- Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Winarno. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
Malang: Universitas Negeri Malang



SURAT PERNYTAAN TRANSLATE ABSTRAK

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aleksander Sangkang
NIM : 145900198
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa abstrak dalam penelitian ini saya telah di *translate* oleh seorang ahli/pakar bahasa inggris:

Nama : Fansi Maji
Status : Mahasiswa Semester 6 di UNMER Malang

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, disaksikan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Surabaya, 08 Maret 2021

Mengetahui,
Translator,



Fansi Maji

Penulis



Aleksander Sangkang



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
 Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-
 0000485.A.H.01.08.Tahun 2019. Kampus Pusat: Jl. Dukuh
 Menanggal XII Telp. (031) 8281181
<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aleksander Sangkang
 NIM : 145900198
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dan
 Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
 Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada
 Siswa SMP Negeri 43 Surabaya.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	02/07/2020	Pengajuan Judul	
2	19/08/2020	Bab I, II, III	
3	14/09/2020	Revisi Bab I, II, III	
4	07/10/2020	Rumusan Masalah	
5	14/10/2020	Kajian Pustaka	
6	27/10/2020	Metode Penelitian	
7	11/11/2020	Rancangan Penelitian	
8	19/02/2021	Analisis Data	
9	23/02/2021	Kesimpulan dan Saran	

Selesai bimbingan Skripsi pada tanggal 25 Februari 2021

Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
 NPP.196702091992021002

Dosen Pembimbing

Jr. Drs. Abd.Cholid, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0720046203



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
 Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-
 0000485.A.H.01.08.Tahun 2019. Kampus Pusat: Jl. Dukuh
 Menanggal XII Telp. (031) 8281181
<http://fpep.unipasby.ac.id>


FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Alekasander Sangkang
 NIm : 145900198
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian : 26 Februari
 Skripsi
 Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak
 Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya
 Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 43 Surabaya
 Penguji I : Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd.
 Penguji II : dr. Hayati, M.Kes.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Bab 1-5		
2	Tata Tulis		
3	Tabel		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji I


Ach. Nuryadi, S.Pd., M.Pd
 NIDN.0724097301

Penguji II


dr. Hayati, M.Kes.
 0030087007



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I. Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 503127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II. Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 500/Ak.1/FPP/II/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP Negeri 43 Surabaya
Jl. Raden Saleh No. 12 Bubutan, Kec. Bubutan, Kota Surabaya
di Surabaya

Dengan hormat,

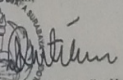
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP Negeri 43 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Aleksander Sangkang
NIM : 145900198
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Kecepatan Sprint dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMP Negeri 43 Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 12 Februari 2021



Surabaya, 12 Februari 2021
Dekan,

Dr. Renitika Renitika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 43
Jalan Raden Saleh 12 Surabaya – 60174
Telp. 031-5311260 Fax. 031-5462350

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421 / 0529 / 436.7.1.P43 / 2021

Dasar : Surat dari Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya nomor : 500/Ak.1/F/PP/II/2021 tanggal 12 Februari 2021 tentang ijin penelitian.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. Dwi Projo Setiawan, M.Si**
NIP : 19631010 198412 1 007
Jabatan : Kepala SMP Negeri 43 Surabaya

MENERANGKAN :

Bahwa :
Nama : Aleksander Sangkang
NIM : 145900198
Prodi : Pendidikan Jasmani

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 43 Surabaya dengan judul penelitian "*Hubungan Kecepatan Sprint dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMP Negeri 43 Surabaya*".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

17 Februari 2021.
Kepala Sekolah SMP Negeri 43 Surabaya
Drs. Dwi Projo Setiawan, M.Si
NIP. 19631010 198412 1 007



Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	104.682	191.767		.546	.590
Panjang Tungkai	3.902	2.305	.305	1.693	.102
Daya Ledak Otot	-1.045	1.145	-.165	-.913	.369

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tabel uji-t

Istrumen Penelitian

- Meteran (alat ukur panjang tungkai)



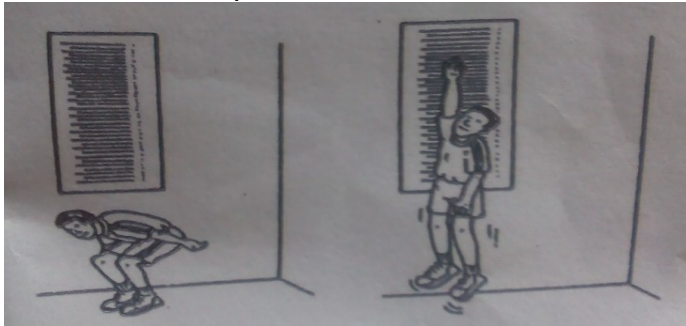
Gambar. Alat Ukur

Untuk mengetahui berapa panjang tungkai dari sampel yang diteliti .

Pelaksanaannya:

Seorang siswa berdiri tegak kemudian peneliti mengukur panjang tungkainya dari telapak kaki sampai dengan pangkal paha.

- Tes Vertical Jump.



Gambar.
Sikap awalan loncat tegak

Gambar
Meloncat setinggi mungkin

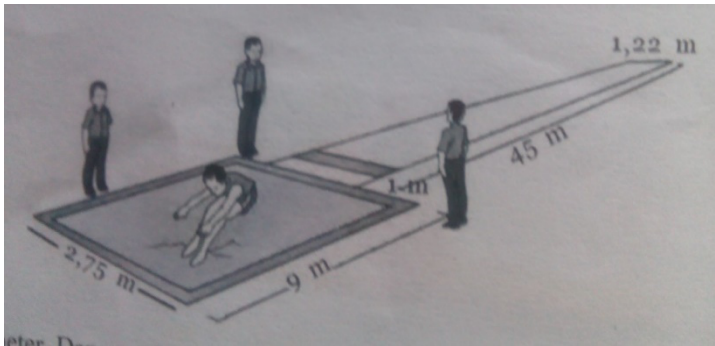
Pelaksanaannya:

Seorang berdiri siap menghadap, menyamping dinding dengan ujung jari tangan ditempel dengan serbuk kapur. Pada dinding terdapat papan meter yang berguna untuk mengukur tinggi raihan ketika meloncat.

Gerakan pertama, menempelkan ujung jari ke papan meter dengan tanpa meloncat (1 kali). Gerakan kedua meloncat keatas meloncat sekuat-kuatnya sambil meraih atau menempelkan ujung jari tangan ke papan meter. Dan memberikan kesempatan tiga kali percobaan.

Skor: tinggi lompatan yang terbaik, di ukur mulai dari meraih tanpa meloncat sampai dengan meraih pada waktu meloncat.

- Lapangan Lompat Jauh



Sumber Gambar. Lapangan Lompat Jauh

Pelaksanaanya:

1. Sebelum dimulai pengukuran, terlebih dahulu diarahkan pengarahannya.
2. Tes lompat jauh satu persatu sesuai dengan urutan. Setiap siswa dapat melompat setelah di panggil.
3. Pencatat menulis hasil lompatan tiap siswa pada format pengukuran.

Penilaian: penilaian atau skor didasarkan pada jauhnya lompatan

Foto Kegiatan.

- Kegiatan tes panjang tungkai.





Sumber Gambar 1 dan 2 Ukur Panjang Tungkai

- Kegiatan tes daya ledak.





Sumber Gambar. Tes daya ledak Otot Tungkai

- Kegiatan tes lompat jauh.



Sumber Gambar. Kegiatan Lompat Jauh

- Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan	
		Februari	Maret.
1.	Pengumpulan literatur	√	
2.	Permohonan izin penelitian	√	
3.	Pengumpulan populasi	√	
4.	Pengambilan sampel	√	
5.	Pengambilan data	√	
6.	Pengumpulan data atau analisis data		√
7.	Pengumpulan laporan		√