

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 1 SEDATI**

**SKRIPSI**



**Amroni Baihaqi**

**NIM 155900194**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 1 SEDATI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Amroni Baihaqi**

**NIM 155900194**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Amroni Baihaqi  
NIM : 155900194  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Sedati.

Telah dilihat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui : Surabaya, 19 Januari 2021

Kaprodi Pendidikan Jasmani Pembimbing



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301



Dr. Ujang Rohman, M. Kes.

NIDN. 0029076402



**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
**FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOG**

Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi 3-B/37 Surabaya, Telp. (031) 5053127

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 Surabaya, Telp. (031)




8281181

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**PENGESAHAN**

Skripsi oleh Amroni Baihaqi dengan Judul Kontribusi Kekuatan Otot Lengkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh. ini telah diuji dan disetujui pada tanggal 17 Februari 2021

**Dewan Penguji:**

- |                                 |         |  |
|---------------------------------|---------|--|
| 1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.     | Ketua   | :    |
| 2. Dr. Hayati, dr., M.Kes.      | Anggota | :   |
| 3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. | Anggota | :  |


Mengesahkan

Mengetahui :

Dekan FPP,

Kaprodi Pendidikan Jasmani

  
Dr. Santika Kentika Hadi, M.Kes.

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 00090265792

NIDN. 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama** : Amroni Baihaqi

**Nim** : 155900194

**Fakultas** : Fakultas Pedagogik dan Psikolog

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 14 Februari 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Amroni Baihaqi

## Abstrak

Baihaqi, Amroni.. 2020. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut, Hasil Lompat Jauh.

Penelitian ini berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 1 Sedati. Upaya peningkatan kemampuan olahraga, yaitu pada cabang olahraga atletik lompat jauh maka sangat perlu diprioritaskan factor fisik. Kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut adalah factor fisik tersebut. Pelompat jauh sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut supaya tercapainya lompatan yang maksimal.

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Sedati yang berjumlah 30 siswa, sedangkan untuk Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 15 siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Sedati yang berjumlah 15 siswa. Pengambilan sampel dilakukan seluruh siswa, dengan jumlah sampel yang digunakan 15 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument dengan alat ukur *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, sit-up 1 menit untuk mengukur kekuatan otot perut, melakukan lompat jauh sebanyak 3 kali lompatan, hasil yang terbaik diambil dari jarak lompatan terjauh. Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear berganda menunjukkan nilai R Square sebesar 0,949, hal ini menyatakan bahwa hubungan Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Otot Perut ( $X_2$ ) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) adalah sebesar 94,9%. Jika dilihat dari nilai R-Square yang besarnya 0,949 menunjukkan bahwa kontribusi otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh sebesar 94,9%. Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan korelasi berganda menunjukkan nilai sig. F change  $0,000 < 0,05$ , maka berkorelasi. Maka ada hubungan signifikansi bahwa otot tungkai ( $X_1$ ), otot perut ( $X_2$ ), memiliki hubungan yang signifikansi terhadap hasil lompat jauh (Y) secara simultan. Sedangkan R sebesar 0,974 maka bisa disimpulkan tingkat hubungan otot tungkai ( $X_1$ ), otot perut ( $X_2$ ), terhadap hasil lompat jauh (Y) memiliki hubungan korelasi sempurna.

Simpulan dari penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Sedati.

\

## Abstract

Baihaqi, Amroni .. 2020. Contribution of Leg and Abdominal Muscle Strength to Long Jump Results. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords: Leg and Abdominal Muscle Strength, Long Jump Results.

This study entitled "Contribution of Leg and Abdominal Muscle Strength to Long Jump Results in Students of SMP Negeri 1 Sedati. Efforts to increase sports ability, namely in the long jump athletic sport, it is very necessary to prioritize physical factors. The strength of the leg muscles and the strength of the abdominal muscles are these physical factors. Long jumpers really need leg muscle strength and abdominal strength in order to achieve the maximum jump.

This study aims to determine the contribution of leg muscle strength and abdominal muscle strength to the long jump ability of 30 students of SMPN 1 Sedati, while for the sampling technique carried out by purposive sampling or determination of the sample with certain considerations, the sample in this study. namely amounting to 15 students.

The population in this study were all students of SMPN 1 Sedati, amounting to 15 students. Sampling was carried out by all students, with a sample size of 15 students. Data were collected using an instrument with a leg dynamometer measuring instrument to measure leg muscle strength, 1 minute sit-ups to measure abdominal muscle strength, perform 3 long jumps, the best results were taken from the farthest jump distance. Based on the results of multiple linear regression calculations, the R Square value is 0.949, this indicates that the relationship between leg muscles (X1) and abdominal muscles (X2) to long jump results (Y) is 94.9%. When viewed from the R-Square value of 0.949, it shows that the contribution of leg muscles and abdominal muscles to the long jump result is 94.9%. Meanwhile, based on the results of multiple correlation calculations, it shows the sig value. F change 0.000 <0.05, then it is correlated. Then there is a significant relationship that leg muscles (X1), abdominal muscles (X2), have a significant relationship with the long jump result (Y) simultaneously. While R is 0.974, it can be concluded that the level of leg muscle relationship (X1), abdominal muscles (X2), to the long jump result (Y) has a perfect correlation.

The conclusion of this study is that leg muscle strength and abdominal muscle strength have a very significant contribution to the long jump result ability of students of SMP Negeri 1 Sedati.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya, maka penyusunan skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh”.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo M.S., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., selaku Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes., selaku Dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing selama bimbingan skripsi.
5. Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Orang tua, kakak, adik, kakek yang tak henti-hentinya memanjatkan do'a kepada Allah SWT dalam sholatnya dan memberikan semangat meskipun hanya lewat sosmed, dukungan moril, materil (tak sedikit dana yang dikeluarkan untuk penelitian skripsi ini maupun biaya kuliah selama ini), dan kasih sayang tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kemudian penulis berharap skripsi penelitian ini dapat menjadi sebuah tambahan pengetahuan dan memberi manfaat bagi penulis dan juga pembaca. Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kebaikan dan kesempurnaan selanjutnya.

Surabaya, 18 November 2020



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Kata Pengantar .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Variabel Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Pustaka .....	10
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	20
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24

A. Desain Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
C. Instrumen Penelitian .....	27
D. Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Teknik Analisis Data .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	40
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan Penelitian .....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	51
A. SIMPULAN .....	51
B. SARAN .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58
BERITA ACARA .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kemampuan Biomototrik .....	13
3.1 Test Skor Sit-Up .....	30
4.1 Hasil Tes Otot Tungkai dan Tes Otot Perut dan Tes Lompat Jauh .....	37
4.2 Test Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test .....	39
4.3 Test Uji Homogenitas .....	41
4.4 Test Uji Regresi Linear Berganda .....	43
4.5 Test Uji F .....	45
4.6 Test Uji Koefisien Diterminasi .....	46
4.7 Test Uji Regresi Linear Berganda.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh. ....	21
3.1 Rancangan penelitian .....	25
3.2 <i>Leg Dynamometer</i> .....	28
3.3 Tahapan tata cara melakukan <i>Sit Up</i> .....	30
3.4 Tahapan cara melakukan lompat jauh .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	57
Lampiran 2 Surat Balasan .....	58
Lampiran 3 Dokumentasi .....	59
Lampiran 4 Hasil Perhitungan SPSS .....	63