

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, 1986. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Sehendartin Suryobroto. (1989). *Sumbangan unsur-unsur fisik kecepatan lari, daya ledak, kelincahan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot punggung terhadap prestasi lompat jauh gaya tegak (schnepfer)*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. S. 1991. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. PT. Bima Aksara: Jakarta.
- Arikunto, S. 1996. *Prodesur Penelitian Deskriptif*. PT. Bima Aksara: Jakarta
- Gunter. 1986. *Atletik*. Cetakan Pertama, Dahara Prize: Semarang
- Gunter, 1993. *Atletik*. Cetakan Kedua, Dahara Peize: Semarang
- Hamidsyah. 1993, *Kepelatihan Dasar*. Dep. P & K.: Jakarta
- Arikunto. S. 2010. *Populasi and Sampel Penelitian*. Cetakan 173 dan 174. PT. Bima Aksara: Jakarta.
- Ballesteros, J.M. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan SOS. Jakarta: PT. Enka Parahiyangan.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Ed 1. Cet 3. Jakarta: PT Raja Grafindo

Djumidar, (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport.

Duwi Priyatno, 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran*. Gaya Media: Yogyakarta.

Eddy Purnomo dan Dapan (2011). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

Fenanlampir, Albertus., dan Muhyi Faruq, Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

<https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-kebugaran-jasmani.html> (di akses pada 20 januari 2019 pukul 11.58).

<https://yusrizalfirzal.wordpress.com/2010/11/22/kajian-teori-kerangka-konseptual-dan-hipotesis>, diunduh pada 16 September 2018 pukul 21.22.

<http://www.neliti.com/id/publications/249120/kontribusi-kekuatan-otot-tungkai-power-lengan-dan-kekuatan-otot-perut-terhadap-o> Online, diakses pada 22 Januari 2019 pukul 18.53.

<http://eprints.unm.ac.id/11667/> , Online 10 September 2018 pukul 12.20.

- Husni Thamrin. (1992). *Penyusun Tes Keterampilan Bermain Sepak Takraw*. Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. *Paedagogia*, 11 (1), 74-89.
- Muklis, T. C. dan Maksum.A. 2007. *Sport Development Indexs*. Cetakan I. PT Indeks: Jakarta.
- Muklis. dkk. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Mangkatmodjo, Soegyarto. 2004. *Statistik Lanjutan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Purnomo, Eddy., and Dapan. 2011. *Analisa Gerakan Dalam Lompat Jauh*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana. 2005. *Perhitungan Standart Deviasi*. Cetakan 67 dan 94. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiono. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Cetakan 23. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2014. *Penelitian Deskriptif Korelasi*. Cetakan 87. Bandung: Alfabeta.

- Sugiono. 2010. *Perhitungan Nilai T-Score*. Cetakan 183. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2002. *Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda*. Cetakan 218 dan 219. Bandung: PT Alfabeta.
- Umar, Husein. 1996. *Penguji Hipotesis*. Cetakan 25. Bandung: CV Alfabeta.
- Sidik, D. Z. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remeja Rosdakarya.
- Suryobroto, Agus Sehendartin. dkk. 1989. *Penelitian Relevan*. Cetakan 22. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol.* 36 2: 689–696.
- Widiastuti. 2011. *Tahapan Tata Cara Sit Up and Standing Broad Jump*. Cetakan 92 dan 105. Jakarta: State University

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**.FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://fkjp.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 247/Ak.2/FKIP/X/2018  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

17 Oktober 2018

Yang Terhormat,  
Kepala SMPN 1 Sedati  
di Sidoarjo

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 SMPN 1 Sedati Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Amroni Baihaqi  
NIM : 155900194  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olah Raga  
Judul Penelitian : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Hasil Lompat Jauh di SMPN 1 Sedati  
Waktu penelitian : 18 Oktober 2018 s/d 17 November 2018

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Drs. Suharti S.H., M.Si

NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 1 SEDATI**



NSS: 201050218069

NIS : 200690

NPSN : 20501773

**Jl. Brantas No. 1 Juanda Telp. (031) 8667427,8677381 -SEDATI – SIDOARJO, 61253**

**email : [smpn1sedati@yahoo.co.id](mailto:smpn1sedati@yahoo.co.id) fax. 0318677381**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422/ ~~223~~ /438.5.1.1.18/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj. Retno Untari Hadi P, S.Pd, M.Pd.  
 NIP : 196304151985122005  
 Pangkat/Golongan : Pembina IV/a  
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Sedati

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : AMRONI BAIHAQI  
 NIM : 155900194  
 Program Study : Pendidikan Kepelatihan Olah Raga

Nama tersebut diatas adalah mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Sedati mulai tanggal 18 Oktober 2018 s.d 17 November 2018 untuk keperluan penyusunan Skripsi dengan judul “ **Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Hasil Lompat Jauh di SMP Negeri 1 Sedati** “.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 23 November 2018  
 Kepala Sekolah




Hj. Retno Untari Hadi P, S.Pd, M.Pd.  
 NIP. 196304151985122005

## Lampiran Hasil Perhitungan SPSS

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Otot Tungkai	Otot Perut	Hasil Lompat Jauh
N		15	15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41,13	30,47	263,93
	Std. Deviation	2,167	2,416	14,089
Most Extreme Differences	Absolute	,166	,137	,117
	Positive	,166	,128	,081
	Negative	-,107	-,137	-,117
Kolmogorov-Smirnov Z		,644	,531	,454
Asymp. Sig. (2-tailed)		,802	,940	,986

## Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances<sup>a,b</sup>

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Otot Tungkai	.	2	.	.
Otot Perut	.	2	.	.

a. Test of homogeneity of variances cannot be performed for Otot Tungkai because the sum of caseweights is less than the number of groups.

b. Test of homogeneity of variances cannot be performed for Otot Perut because the sum of caseweights is less than the number of groups.

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Otot Between Tungkai Groups	63,233	11	5,748	6,898	0,69



	Within Groups	2,500	3	,833		
	Total	65,733	14			
	Between Groups	78,733	11	7,158	7,158	0,66
Otot Perut	Within Groups	3,000	3	1,000		
	Total	81,733	14			

## Uji Regresi Linear Berganda

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Mode	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Otot Perut, Otot Tungkai <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh

b. All requested variables entered.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,974 <sup>a</sup>	,949	,940	3,441

a. Predictors: (Constant), Otot Perut, Otot Tungkai

### ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2636,887	2	1318,443	111,381	,000 <sup>b</sup>
1 Residual	142,047	12	11,837		
Total	2778,933	14			

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Otot Perut, Otot Tungkai

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	58,043	21,452		2,706	,019
1 Otot Tungkai	2,173	1,144	,334	1,900	,082
Otot Perut	3,824	1,026	,656	3,728	,003

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh

Elapsed Time	00:00:00,05
Memory Required	2896 bytes
Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

## Uji Korelasi Berganda

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics
					R Square Change
1	,974 <sup>a</sup>	,949	,940	3,441	,949

### Model Summary

Model	Change Statistics
-------	-------------------

	df1	df2	Sig. F Change
1	2 <sup>a</sup>	12	,000

a. Predictors: (Constant), Otot Perut, Otot Tungkai

### ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2636,887	2	1318,443	111,381	,000 <sup>b</sup>
1 Residual	142,047	12	11,837		
Total	2778,933	14			

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Otot Perut, Otot Tungkai

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	58,043	21,452		2,706	,019
1 Otot Tungkai	2,173	1,144	,334	1,900	,082
Otot Perut	3,824	1,026	,656	3,728	,003

a. Dependent Variable: Hasil Lompat Jauh

Lampiran 3. Dokumentasi



Hasil melakukan tes lompatan



Pemanasan peregangan kaki sebelum tes lompat jauh





Melakukan hasil pengukuran lompatan



Melakukan pemanasan sebelum tes lompat jauh



Melakukan tes lompatan jauh



Tes sit up dalam waktu 1 menit



*Alat ukur Leg Dynamometer*