

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Lanang Mukti

NIM : 06061281520060

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2019

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

LANANG MUKTI

NIM: 06061281520060

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing 1 ,



**Dr. Sukirno
NIP 195508101982031005**

Pembimbing 2 ,



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021003**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

LANANG MUKTI

NIM: 06061281520060

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Pembimbing 1 ,



**Dr. Sukirno
NIP 195508101982031005**

Pembimbing 2 ,



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021003**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh
LANANG MUKTI

NIM: 06061281520060

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu


Tanggal : 14 Desember 2019

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M. Kes
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M. Kes
4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M. Kes
5. Anggota : Dr. Waluyo, M. Pd



Indralaya, Desember 2019
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hayati, M. Kes
NIP. 1960610195032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lanang Mukti

Nim : 06061281520060

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan deengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pencegahan Dan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang di temukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang di jatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sunggu-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak mana manapun.

Indralaya, Desember 2019

Yang membuat pernyataan



NIM.06061281520060

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, Skripsi yang berjudul “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor UNSRI, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP UNSRI, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 9 Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Desember 2019

Penulis



Lanang Mukti

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga atletik nomor lompat jauh pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua yang sangat saya cintai, Bapak Maryadi dan Ibu Wasliah. Terimakasih atas semua kasih sayang yang tcurahkan, cinta, semangat, motivasi, segala jerih payah kalian untuk terus membahagiakanku, do'a yang tak terhitung dalam mengiringi setiap perjalanan hidupku. Semua yang saya lakukan adalah usaha untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga.
- Saudara ku tersayang M. Fitra Yuda, Intan Tri Kusuma Wati dan Romi Tamara. Saudara yang selalu setia memberikan semangat dan menjagaku dari jauh dengan semua perhatian dan kasih sayangnya, selalu berbagi baik suka maupun duka, menjadi penghibur dari setiap kesedihan dan kelelahanku. Di masa depan, kita akan menjadi partner yang berusaha membahagiakan kedua orang tua kita dan selalu mendo'akan untuk keberhasilan kita semua.
- Dosen pembimbing skripsiku, Dr. Sukirno dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes. yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Seluruh dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, terimakasih atas segala ilmu, motivasi, bimbingan, pengalaman, kesabaran dan kasih sayang yang telah diberikan kepada kami dari awal perkuliahan sampai sekarang.
- Ibu Hj. Hastia, S.Pd., M.Si. dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 9 Palembang yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.

- Teman-teman seangkatanku Penjaskes 2015. Terutama Tomi Manggala Putra S,Pd, Muk Ali, Jeri Saputra, Doni Daruri S,Pd, Syahrizal Aditya S,Pd, I Kadek Dwi Eko Nurcahyo S,Pd, Akiyong, Daniel Arya (Wak BEM)
- Adek-adek SMP Negeri 9 Palembang yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Sahabat terbaikku, Nur, Yudi, Anton, Endo, Aji, Nuzul, Hartato, Wahyu, Miko, Nopa. Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, suka duka, candatawa, motivasi, dukungan dan telah menjadi pendengar yang baik dari setiap keluh kesahku. Semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- Guru-guruku. Teman-temanku dan Keluarga Besar SMK Muhammadiyah Belitang. Terkhususnya angkatan 2015
- Guru-guruku. Teman-temanku dan Keluarga Besar SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya. Terkhususnya angkatan 2012
- Guru-guruku. Teman-temanku dan Keluarga Besar SDN Karang Mulya. Terkhususnya angkatan 2009
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Terimakasih kepada Nabila Afriza pacarku yang tanpa lelah memberikan semangat dan perhatiannya untukku sehingga bisa menyelesaikan sekripsiku ini.
- Almamaterku.

MOTTO

“Menyerah Bukan Ide Terbaik, tapi Mengalah Kadang Di Perlukan”

“(Bahagia Itu Penting)”

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR	i
HALAM PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Panjang Tungkai.....	5
2.2 Stuktur Panjang Tungkai.....	5
2.2.1 Femur	5
2.2.2 Tibia dan Fibula	6
2.2.3 Tulang-Tulang Pangkal Kaki.....	6
2.3 Hakikat Kecepatan Lari/Sprint.....	7
2.4 Hakikat Lompat Jauh	8

2.5 Teknik Lompat Jauh.....	10
2.5.1 Awalan.....	10
2.5.2 Tumpuan	11
2.5.3 Gerakan Melayang Diudara	12
2.5.4 Pendaratan di Bak Pasir	12
2.5.5 Gaya-Gaya Lompat Jauh.....	12
2.5.6 Sarana dan Prasarana Lompat jauh.....	13
2.6 Kerangka Berfikir.....	14
2.7 Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Tempat Penelitian.....	16
3.3 Rancangan Penelitian	16
3.4 Variabel Penelitian	16
3.4.1 Devinisi Variabel.....	17
3.5 Populasi Dan Sampel Penelitian	17
3.5.1 Populasi.....	17
3.5.2 Sampel.....	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data	17
3.6.1 Instrumen Penelitian	18
3.6.1.1 Pengukuran Panjang Tungkai.....	18
3.6.1.2 Tes Kecepatan Lari/Sprint.....	18
3.6.1.3 Tes Lompat Jauh Gaya Jonggkok.....	19
3.7 Teknik Analisa Data	19

3.7.1 Uji Normalitas Data	20
3.7.2 Uji Linieritas	21
3.8 Hipotesis.....	22
3.8.1 Uji Multikulinieritas.....	22
3.9 Uji Regresi Ganda	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	24
4.1.3 Uji Normalitas Panjang Tungkai	24
4.1.4 Uji Normalitas Kecepatan Lari/Sprint 30 Meter.....	26
4.1.5 Uji Normalitas Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
4.1.6 Uji Linieritas	32
4.1.7 Uji Hipotesis	35
4.1.7.1 Uji Multikulinieritas.....	35
4.1.7.2 Uji Korelasi Ganda.....	37
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	40
4.2.2 Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	41
4.2.3 Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA 44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	22
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Tes Panjang Tungkai	25
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Kecepatan Lari	28
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	31
Tabel 4.4 Matrik Korelasi Antar Variabel	36
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
Gambar 3.1 Desain Peneliti.....	16
Gambar 4.1 Histogram Panjang Tungkai	26
Gambar 4.2 Histogram Kecepatan Lari	29
Gambar 4.3 Histogram Lompat Jauh	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	49
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	50
Lampiran 3. Tabel Distribusi.....	58
Lampiran 4. Usulan Judul Skripsi.....	59
Lampiran 5. Kartu Bimbingan (PA 1).....	60
Lampiran 6. Kartu Bimbingan (PA 2).....	61
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Proposal.....	62
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	63
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	64
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 11. SK Penelitian Dinas Pendidikan.....	67
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 14. Persetujuan Seminar Hasil.....	70
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	71
Lampiran 16. Persetujuan Ujian Skripsi.....	72
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Skripsi.....	73
Lampiran 18. Dokumentasi.....	74

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaa jongkok siswa SMP Negeri 9 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dan berganda. Populasi penelitian ini berjumlah 30 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa SMP Negeri 9 Palembang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah panjang tungkai dan lari jarak 30 Meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh uji normalitas panjang tungkai = 0,65 atau 65% tes kecepatan lari = 0,93 atau 93% lompat jauh = 0,90 atau 90% Adanya hubungan tetapi tidak terlalu signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubunggan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 9 Palembang

Kata Kunci : Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh memiliki tiga gaya untuk mempertahankan diri diudara (melayang) yaitu gaya jongkok atau gaya mengambang (*sail style*), gaya menggantung atau gaya lenting dan gaya berjalan diudara (*hitch kick style/walking in the air*). Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah untuk dipelajari karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara. Lompat jauh gaya jongkok adalah lompat jauh dengan sikap badan diudara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan didepan (Carenia Morenza Tanos, Maya Moningka, Jimmy Rumampuk, 2016 : 50).

Lompat jauh adalah salah satu nomor pada cabang atletik yang menuntut kemampuan khusus karena pada nomor lompat jauh, seorang pelompat dituntut untuk menguasai unsur-unsur gerakan, yaitu kecepatan lari, awalan, kekuatan kaki tumpuan, dan koordinasi waktu melayang diudara dan mendarat dengan baik dibak lompat jauh, dengan demikian hasil lompatan dapat dipengaruhi oleh tahapan-tahapan gerakan, yaitu kecepatan saat berlari, kekuatan dan *Power* pada otot kaki pada saat melakukan tolakan, koordinasi dan kelentukan pada saat melayang diudara serta melakukan pendaratan baik dibak pasir (Sukirno, 2012 : 132).

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Gerakan berlari sesungguhnya sangat mudah untuk dipelajari dari kecil sudah mengenal apa itu berlari namun, dalam hal ini perlu diarahkan dengan cara membaca buku tentang pelatihan lari *Sprint*, sering melihat pelombaan lari atau melalui pendidikan formal seperti pada disekolah-sekolah. Olahraga merupakan sarana kesehatan bagi masyarakat pada umumnya, olahraga berasal dari dua kata yaitu “olah” yang

berarti mengolah, memperbaiki dan menyempurnakan sedangkan “raga” yang berarti badan, fisik atau jasmani, jadi kata “olahraga” yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik, kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli (Sukirno, 2011 : 09).

Lari 30 meter adalah unsur terpenting kecepatan lari maksimal, merupakan salah satu unsur penunjang keberhasilan dalam mencapai prestasi lompat jauh. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dalam waktu relatif singkat, merupakan salah satu unsur penunjang keberhasilan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan secara kesinambungan dalam bentuk gerakan yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988 : 58). Kecepatan menurut Lynn (dalam Waluyo, 1994 : 12) diartikan sebagai jarak dalam persatuan waktu yaitu kecepatan yang diukur menggunakan satuan jarak dan satuan waktu. Pengertian lain tentang kecepatan disampaikan oleh Mathews (dalam Waluyo, 1994 : 17) sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerak tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pengertian kecepatan diatas maka kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan berlari maksimal dalam menempuh jarak 30 meter.

Menurut Dikdik Zafar Sidik (2011) pengembangan potensi anak sebagai calon atlet merupakan modal yang sangat berharga, karena mereka semua dilahirkan dengan potensi yang harus dikembangkan. Setelah peneliti mengetahui kurang maksimalnya kemampuan lompatan siswa, dan peneliti berusaha membuat agar ada hubungan peningkatan lompatan pada lompat jauh Siswa SMP Negeri 9 Palembang. Mengamati dari cara siswa melakukan lompatan dan juga para siswa yang memiliki tungkai panjang, penulis menyimpulkan bahwa siswa kurang memanfaatkan panjang tungkai dan kecepatan lari saat melakukan lompatan. Pada saat melakukan awalan siswa tidak memaksimalkan kecepatan lari sehingga gerakan yang dilakukan terlihat ragu-ragu dan kurang percaya diri. Serta kurangnya pemahaman siswa tentang teknik dasar gerakan lompat jauh.

Berdasarkan masalah diatas maka penulis mencoba meneliti mengenai hubungan panjang tungkai, karna didunia olahraga tungkai panjang sangat

dibutuhkan terutama pada cabang atletik khususnya lompat jauh, semakin panjang tungkai semakin jauh pula langkah lari seorang atlet dan ditambah dengan kecepatan lari maka pada saat menolak dipapan tumpu akan menghasilkan tolakan yang lebih baik dibandingkan dengan hanya lari biasa. Dengan adanya hubungan tersebut hasil lompat jauh akan terlihat lebih jauh ditambah dengan menggunakan gaya jongkok, oleh karena itu penulis mengambil judul Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Keadaan siswa yang memiliki postur tubuh yang menunjang akan tetapi prestasi belajar khususnya lompat jauh masih kurang.
2. Kecepatan lari *Sprint* yang dilakukan siswa masih kurang maksimal.
3. Kurangnya pemahaman siswa tentang lompat jauh sehingga hasil yang di dapat kurang maksimal.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian yaitu: Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y)?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y)?
3. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2)

dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) secara bersamaan.?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna untuk peningkatan prestasi atletik khususnya nomor lompat jauh di SMP Negeri 9 Palembang. Berikut secara rinci manfaat penelitian ini yaitu:

1. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait dengan lompat jauh, khususnya siswa di Siswa SMP Negeri 9 Palembang. Informasi ini diperlukan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra dkk. 2008. *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Carenia Morenza Tanos dkk. 2016. *Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Negeri 9 Binsus Manado*. Jurnal Kedokteran Kinik (JKK), Volume 1 No. 1
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Pers
- Kurdi, F. N. dan Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Unsri Press
- Lesmana, S. 2008. *Perbedaan Pengaruh Latihan Beban dan Rasio Anthropometrik Terhadap Prestasi Lompat Jauh*. Jakarta
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prizes.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara
- Riduwan. 2013. *Pengantar Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, Zafar Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Pers
- Sukirno. 2013. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Unsri Press Dramata
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri
- Sukirno. 2014. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani Dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri
- Waluyo. 1994. *Pengaruh Latihan Lompat-Lompat Dekat dan Lompat-lompat Jauh Terhadap Peningkatan Lompat Tegak, Lompat Jauh Tanpa Awalan, Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai*. Surabaya: UNAIR.