

**HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA PUTRI  
SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

**( Skripsi )**

**Oleh**

**Ratna Ningsih**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BODY WEIGHT AND HEIGHT LEVELS WITH RESULTS OF A SIT DOWN IN THE AIR IN MALE AND FEMALE STUDENTS SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

**By**

**RATNA NINGSIH**

The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between body weight and height with the results of the long jump squat style in male and female students of SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. The method used is descriptive correlational. The sample used as many as 40 students. Data analysis uses product moment correlation.

From the results of the study it can be that weight and height have a relationship with the results of the long jump squat style. The results showed the relationship between body weight and squat style long jump by 0.676 then the relationship between body height and squat style long jump was 0.721. And the relationship between body weight and height with the long jump squat force of 0.815. From these two variables, it can be concluded that the relationship of body weight and height with the result of long jump squatting is 0.815.

Keywords : body weight, height

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA PUTRI SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

**Oleh**

**RATNA NINGSIH**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. Metode yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa berat badan dan tinggi badan memiliki hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok . Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,676 kemudian hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,721. Dan hubungan antara berat badan dan tinggi dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,815. Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,815.

Kata kunci : berat badan, tinggi badan

**HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA PUTRI  
SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

**Oleh**

**RATNA NINGSIH**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA PUTRI SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : **Ratna Ningsih**

Nomor Pokok mahasiswa : 1513051077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing


Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
NIP. 19590117 198403 1 002

  
**Lungit Wicaksono, M.Pd.**  
NIP. 19830308 201504 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001



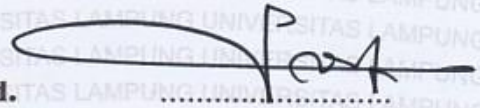
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

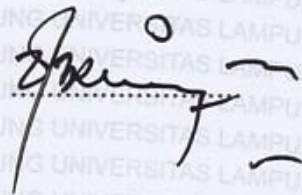
**Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



**Sekretaris : Lungit Wicaksono, M.Pd.**



**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Surisman, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Fatuan Raja, M.Pd.**  
NIP. 19620804 198905 1 001



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 September 2019**

## PERNYATAAN

KIRAWAYAT JUDUP

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ratna Ningsih  
NPM : 1513051077  
Tempat Tanggal Lahir : Totokarto, 17 Maret 1996  
Alamat : Desa Totokarto, Kel. Totokarto, Kec. Adiluwih,  
Kab. Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2019. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 12 September 2019



*Ratna Ningsih*  
Ratna Ningsih  
NPM. 1513051077

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ratna Ningsih dilahirkan di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung pada tanggal 17 Maret 1996, anak kelima dari enam bersaudara, putri pasangan dari Bapak Enuh Mansyur dan Ibu Sarmini. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 5 Bandung Baru (2009), Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Adiluwih (2012), Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Bandar Lampung (2015).

Tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) FKIP Unila melalui jalur SBMPTN, Pada tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Bali, Magelang Yogyakarta. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti:

1. Mengikuti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Atletik Tahun 2012
2. Mengikuti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Atletik Tahun 2013
3. Mengikuti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Atletik Tahun 2014



4. Mengikuti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Atletik Tahun 2015
5. Juara 1 Lari 800M Putri Junior Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Atletik tahun 2014
6. Juara II 400M Putri Junior Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Atletik tahun 2014
7. Juara II Estafet 400 x 4 Putri Junior Pekan Olahraga Porprov (PORPROV VII) Atletik Tahun 2014
8. Juara II Lari 1500M Putri Senior Pekan Olahraga Porprov (PORPROV VIII) Atletik Tahun 2017
9. Juara II Lari 5000M Putri Senior Pekan Olahraga Porprov (PORPROV VIII) Atletik Tahun 2017

Pada Tahun 2018, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Sidorejo, MA Ma'arif NU 02 Sidorejo Sekampung Udik Lampung Timur. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

*MOTTO*

*Jangan Menyerah, karena kesuksesan membutuhkan jiwa yang kokoh  
dan pantang menyerah*

*(Ratna Ningsih)*

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

**Ku persembahkan karya kecilku ini kepada:**

**Orang Tuaku**

Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku.

Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

*Assalamualaikum.Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila dengan judul **“Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu ”**. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada, Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembahas, Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Pembimbing Pertama, Dan Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua, yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, serta motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
5. Ibu Erna Yunita, S.Pd, selaku Guru Penjaskes di SMP Negeri 1 Pringsewu yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Adik dan kakak kandung Saya Nining Suryani, Icah Sartika, Siti Khomsatun, Mashidayat dan Yuli Nuryanti, serta keluarga yang lain. Terimakasih telah memberikan doa, motivasi dan kasih sayangnya serta dukungan yang luar biasa buat saya.
7. Sahabat-sahabat terbaik dalam hidup Ayu Murdianingsih, Miftah Nurrahmah, Joanita Cindy Peatricia, Penina Ginuny, Dian Fitria Saputri Dewi dan Septianing Cahya Tyas Asih. Terima kasih atas motivasi, dukungan, dan selalu menjadi pendengar yang baik. Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 2015 terima kasih atas kebersamaan serta kekompakan yang terjalin selama masa perkuliahan, semoga kita semua senantiasa saling mendoakan dan mendapatkan kesuksesan kelak di masa depan.
8. Kakak-kakak yang telah membimbing dan memberi arahan Anna Novellia dan Erna Yunita. Terima kasih atas motivasi dan ilmu yang telah diberikan.
9. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.



Akhir kata saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 12 September 2019

Penulis

Ratna Ningsih

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Olahraga Atletik.....	8
a. Lompat Jauh.....	9
b. Berat Badan .....	16
c. Tinggi Badan .....	18
B. Penelitian Yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir .....	21
D. Hipotesis .....	22
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
C. Variabel Dan Data Penelitian .....	26
D. Definisi Variabel .....	28
E. Desain Penelitian .....	29
F. Instrumen Penelitian .....	30
G. Teknik Pengumpulan Data .....	30
H. Variabel Dan Data Penelitian .....	34
I. Teknik Analisis Data .....	35

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Uji Hipotesis .....	46
C. Pembahasan .....	48
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	36
4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	40
4.2 Uji Normalitas .....	43
4.3 Uji Linieritas .....	44
4.4 Uji Homogenitas .....	44
4.5 Hasil Analisis Hubungan Berat Badan (X1) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) .....	45
4.6 Hasil Analisis Hubungan Tinggi Badan (X2) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y).....	46
4.7 Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Berat Badan (X1) Dan Tinggi Badan (X2) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y).....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Saat Melakukan Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	12
2. Saat Melakukan Tolakan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	13
3. Saat Melayang Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	14
4. Saat Melakukan Mendarat Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
5. Bak Pasir Lompat Jauh .....	16
6. Peta Konsep Kerangka Pikir .....	22
7. Desain Penelitian .....	29
8. Alat Untuk Mengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan .....	30
9. Diagram Batang Hasil Pengukuran Berat Badan .....	40
10. Diagram Batang Tinggi Badan .....	41
11. Diagram Batang Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian .....	57
2. Hasil Tes Penelitian .....	61
3. Data Berat Badan Putra .....	63
4. Data Tinggi Badan Putra .....	64
5. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra .....	65
6. Data Berat Badan Putri .....	66
7. Data Tinggi Badan Putri .....	67
8. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri .....	68
9. Uji Normalitas .....	69
10. Uji Linieritas .....	70
11. Uji Homogenitas .....	70
12. Hubungan Antara Berat Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra .....	71
13. Hubungan Antara Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra .....	73
14. Hubungan Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Putra .....	75
15. Korelasi Ganda Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra .....	77
16. Hubungan Antara Berat Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri .....	78
17. Hubungan Antara Berat Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri .....	80
18. Hubungan Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Putri .....	82
19. Korelasi Ganda Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Putri .....	84
20. Tabel r .....	85
21. Nilai Uji-t .....	86
22. Dokumentasi Penelitian .....	87
23. Surat Izin Penelitian .....	94
24. Surat Keterangan Penelitian .....	95

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Gerak dalam tubuh manusia dapat dijadikan sebagai modal dalam menentukan prestasi, ketika seseorang mampu menggunakan sistem gerak tubuhnya secara optimal dan tentunya diikuti dengan pelatihan yang mampu mendukung terjadinya prestasi. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar

keberadaan bagi setiap insan, gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Konsep pendidikan jasmani tidak terlepas dari olahraga karena olahraga merupakan bagian terpenting dalam memberikan sumbangan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dalam pembelajaran SMP didalam kurikulum 2013 yang materi pelajaran pendidikan jasmani pada sekolah menengah pertama (SMP) banyak mempelajari berbagai cabang seperti sepakbola, bola basket, senam irama, dan khususnya pada cabang atletik.

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lempar, jalan dan lompat. Ada beberapa macam nomor untuk lompat di atletik yang terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir (IAAF: 2000;78).

Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus. Adapun gaya yang umum dipergunakan pada lompat jauh, yaitu : gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting (*Schnepper*), gaya jalan di udara (*Walking in the air*) dan gaya jongkok (*Sit down in the air*). Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*Hovering in the air*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek seperti: kemampuan biomotor yang meliputi tinggi badan dan berat badan.

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang sedang di timbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan di ukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang.

(Cipto Suroso dalam Mabella 2000 : 10)

Berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam hasil lompat jauh karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan kecepatan lari dan jangkauan kaki yang lebih jauh atau panjang sehingga dapat menghasilkan kecepatan saat melakukan awalan yang maksimal dan mendapatkan hasil lompatan yang maksimal juga. Berat badan yang ideal tidak lengkap jika tidak didasari dengan tinggi badan karena lompat jauh juga sangat memerlukan kesempurnaan tinggi badan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada siswa putra putri di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok ternyata gerakan yang dilakukan oleh siswa belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, seperti pada saat melakukan awalan sebagian siswa mengurangi kecepatan ketika mendekati papan tumpuan, pada saat menolak tumpuan kaki belum tepat pada papan tumpuan, pada saat berada diudara badan tidak dapat mempertahankan gaya selama diudara sehingga hasil lompatan tidak maksimal, pada saat diudara gerakan kaki melangkah tidak beraturan, pada saat melakukan pendaratan banyak siswa yang tidak tepat pada posisi mendarat maka akan berpengaruh terhadap hasil lompatan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Hubungan Antara Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu”.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pada saat melakukan awalan sebagian siswa mengurangi kecepatan ketika mendekati papan tumpuan
2. Pada saat menolak tumpuan kaki belum tepat pada papan tumpuan
3. Pada saat berada diudara badan tidak dapat mempertahankan gaya selama diudara sehingga hasil lompatan tidak maksimal
4. Pada saat diudara gerakan kaki melangkah tidak beraturan
5. Pada saat melakukan pendaratan banyak siswa yang tidak tepat pada posisi mendarat maka akan berpengaruh terhadap hasil lompatan

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu?
2. Apakah ada hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu?
3. Apakah ada hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu yaitu tentang hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh siswa dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.

## 2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi Atletik pada nomor lompat jauh khususnya agar lebih mengetahui berbagai hubungan berat badan dan tinggi badan yang bermanfaat untuk menunjang penampilan pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

## 3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk lompat jauh dalam tes hasil keterampilan jompat jauh. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

## 4. Untuk Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

## 5. Untuk Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Olahraga Atletik

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade modern. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu unsur penting dari olahraga, karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, karena luasnya lingkup ketangkasan (*skills*) dan mutu yang dituntut dalam cabang atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha-usaha peningkatan prestasi (Kosasih, 1985:3).

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga yang lain, karena gerakan-gerakan atletik terdapat dalam kehidupan sehari-hari yaitu lari, lompat, lempar dan jalan (IAAF : 2003). Di dalam atletik terdapat aktivitas fisik atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti lari, lompat, lempar dan jalan. Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihannya yang meliputi banyak events yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya.

Atletik mempunyai peranan penting di dalam peningkatan kondisi fisik, sehingga sering digunakan sebagai dasar pokok dalam rangka peningkatan prestasi maksimal bagi cabang olahraga lainnya (Yoyo Bahagia, 1999:2). Dan untuk menunjang prestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik perlu diberikan pelatihan bagi atlet agar memperoleh prestasi maksimal. Karena latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali di dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Dengan latihan atletik dapat dikembangkan dengan baik serta disempurnakan peredaran darah dan sistem syaraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti : tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak, kecekatan dan ketangkasan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai cabang olahraga apapun pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Dalam atletik nomor yang di perlombaan seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh (Aip Syarifuddin, 1992 : 2).

#### **a. Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-



jauhnya (Wiarto, 2013 : 32). J.M Ballesteros, (1979: 54) mengemukakan bahwa, “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya *vertical* yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi”. Disampaikan juga oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertical* yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi”.

Adapun empat fase dalam melakukan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Djumidar A. Widya, 2006: 47). Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*Sit down in the air*), gaya menggantung (*Schnepper*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Jadi awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Gerak dasar pada lompat jauh gaya jongkok (Eddy Purnomo, 2011:96), dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.

Unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok terdiri atas beberapa rangkaian gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dengan gerakan yang lainnya, seperti awalan, tolakan tumpuan, melayang dan mendarat (Djumidar A. Widya, 2006: 407). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa unsur-unsur gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

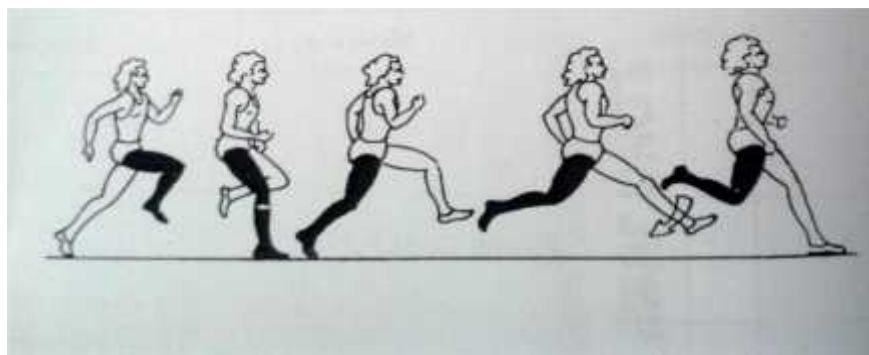
#### 1) Tahap Lari Awalan

Tujuan dari lari awalan adalah guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol. Pada saat melakukan awalan pelompat harus memperkirakan langkah lari sepanjang lintasan awalan lompat jauh. Karena jika pelompat tidak memperkirakan langkah dan ragu-ragu dalam melakukan sprint maka akan menimbulkan langkah akhir yang tidak teratur, dan kemungkinan besar mengalami kerugian dalam melakukan tolakan, seperti jarak menjadi lebih pendek atau pun melewati papan tolakan yang membuat gagal dalam suatu lompatan. Dan dari keempat unsur teknik dalam lompat jauh, kecepatan awalan dan bertumpu memberikan korelasi yang lebih besar

terhadap hasil lompatan dibandingkan sikap di udara dan mendarat, seperti yang dijelaskan oleh IAAF (2001; 70)

Karakteristik teknik :

- Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) dan lebih dari 20 langkah (untuk atlet kelas unggulan).
- Teknik lari sama dengan lari sprint.
- Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan.



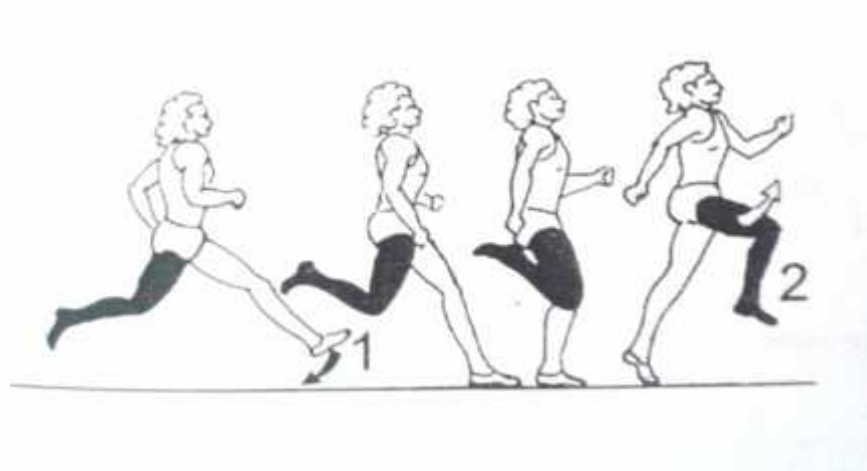
Gambar 1: Saat melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok diadaptasi dari IAAF (2000;88)

## 2) Tahap Bertolak/Bertumpu

Tahap tolakan dalam lompat jauh adalah dimulai dengan kecepatan awalan yang meningkat terus menerus sampai mencapai tumpuan dan pada saat akan menumpu gunakan kaki terkuat. Saat menolak kaki tolak menumpu di papan tolak dengan sekuat mungkin. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan bahwa “Sudut tolakan tidak terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi, seharusnya ke depan tetapi cukup tinggi”. Dengan membentuk sudut tolakan berkisar 45° akan menghasilkan gerakan parabola yang sempurna dan jarak horizontalnya pun akan lebih jauh.

Karakteristik teknik :

- Kaki tumpuan adalah aktif dan cepat
- Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu.
- Paha kaki bebas didorong ke posisi horizontal.



Gambar 2 : Teknik Tolakan dalam Lompat Jauh  
diadaptasi dari IAAF (2000:89)

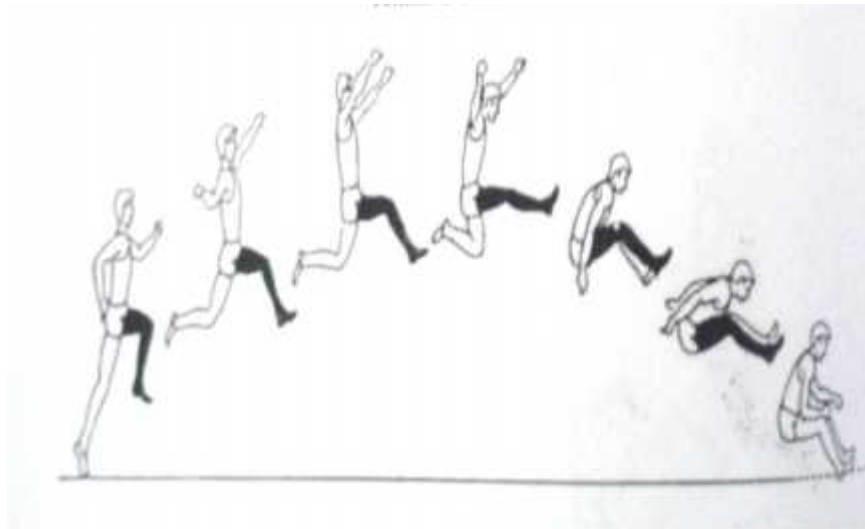
### 3) Saat melayang di udara

Seperti yang dikemukakan penulis dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan yaitu : “Yang penting pada saat melayang di udara ini bukan cara melayangnya yang diutamakan tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang diudara selama mungkin dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat ialah dengan kaki yang diacungkan ke depan lemas-lemas.”

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kedua kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka dapat membawa titik berat badan melayang di udara semakin lama.

Karakteristik teknik :

- Kaki diayun kedepan atas untuk membantu mengangkat titik berat tubuh atas.
- Kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
- Pada saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan dalam sikap jongkok.



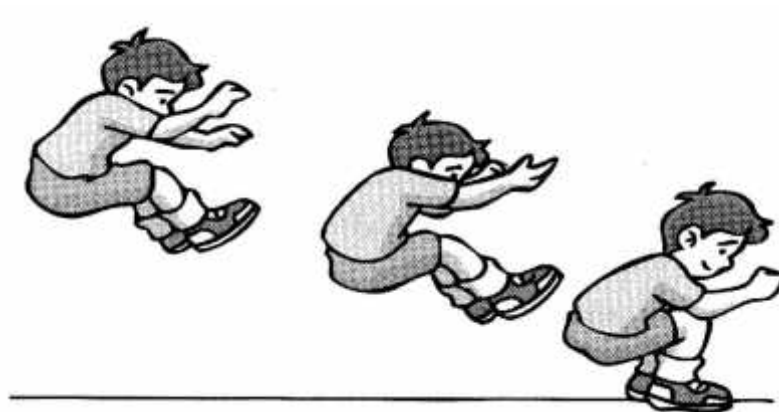
Gambar 3 : Gaya melayang di udara dalam lompat jauh diadaptasi dari IAAF (2000 : 90)

#### 4) Tahap Pendaratan

Rangkaian akhir dari lompat jauh adalah pendaratan. Tujuan dari mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Pendaratan yang baik adalah ketika mendarat/jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan ke depan jadi bila jatuhnya ke depan tidak akan merugikan ( Roji, 2004: 74).

Karakteristik teknik :

- Kedua kaki rapat dan diluruskan kedepan.
- Badan dibungkukan ke depan.
- Berat badan didorong ke depan.
- Ketika mendarat kedua ujung kaki rapat dan sejajar.
- Kedua lutut dilipat.
- Daggu ditarik ke dada sambil mengayun kedua tangan ke arah depan

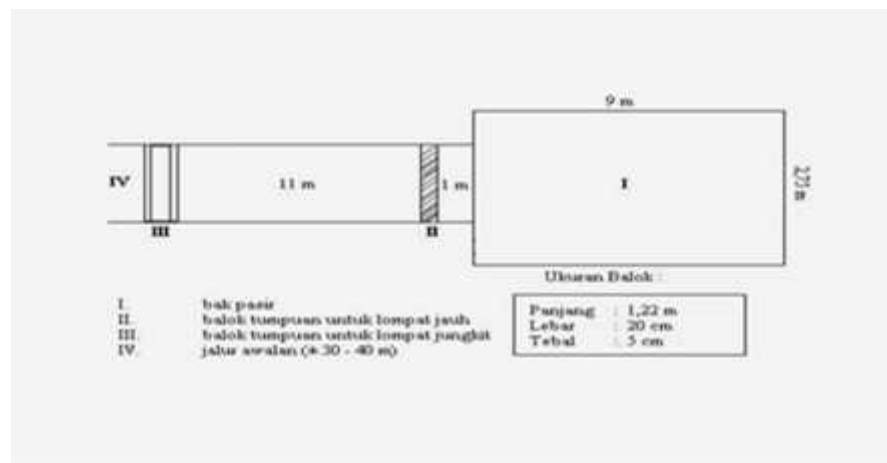


Gambar 4 : Saat melakukan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok  
Suhadi Anwarudin, (2010 : 16)

#### 5) Bak pasir

Bak pasir digunakan untuk melakukan pendaratan pada saat lompat jauh, bak pasir memiliki bentuk persegi panjang dengan panjang 9m dan lebar

2,75m. tumpuan lompat jauh terbuat dari kayu dengan cat warna putih dan di depan tumpuan di beri papan plastisin untuk penanda sah atau tidaknya sebuah lompatan. Tumpuan lompat jauh memiliki bentuk persegi panjang dengan kepanjangan 1,22m, lebar 20cm dan tebal 5cm. Kemudian jarak papan tumpuan sampai ke bak pasir lompatan adalah 1m sedangkan panjang jalur awalan pada lompat jauh adalah 40m. Seperti yang dijelaskan oleh IAAF (2000; 93)



Gambar 5: Bak pasir lompat jauh  
diadaptasi dari IAAF (2000;94)

## b. Berat Badan

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang (Surono 2000 dalam Mabella, 2010). Berat badan adalah ukuran lazim atau sering dipakai untuk menilai suatu keadaan manusia.

Menurut Cipto Surono dalam mabella (2000 : 10) mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minim tanpa perlengkapan apapun.

Untuk mengukur berat badan digunakan timbangan berat badan dengan satuan berat kilogram (Kg).

Berat badan adalah antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita.

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indicator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitive terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjiningsih, 1995, p.38).

Menurut Widiastuti (2011) Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil.

Dalam Wikipedia ([http://en.wikipedia.org/wiki/Body\\_weight](http://en.wikipedia.org/wiki/Body_weight), diakses 14 Maret 2015 pukul 21:32 WIB) Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan istilah digunakan bahasa sehari-hari dalam ilmu biologi dan medis untuk merujuk pada massa atau berat badan seseorang. Berat badan diukur dalam satuan kilogram sedangkan di Amerika Serikat dan Inggris menggunakan satuan *pound*.



### c. Tinggi Badan

Menurut W.J.S. Poerwodarminto (1984:1072) Tinggi badan adalah segenap jasad manusia yang terdiri dari badan, anggota kepala, yang diukur dari telapak kaki sampai kepala bagian atas. Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi segenap jasad manusia yang terdiri dari badan, anggota kepala yang diukur dari telapak kaki sampai kepala. Tinggi badan secara umum menurut Wikipedia ([http://en.wikipedia.org/wiki/Human\\_height](http://en.wikipedia.org/wiki/Human_height), diakses tanggal 16 Maret 2015 pukul 18:36) adalah jarak dari bagian bawah kaki ke atas kepala dalam tubuh manusia, posisi tubuh berdiri tegak, diukur dengan *stadiometer* yang satuannya dalam sentimeter dan rata-rata tinggi badan laki-laki lebih tinggi dari perempuan.

Sedangkan tinggi badan menurut Tim Anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta dalam diktat Anatomi Manusia tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki. Menurut Rudiyanto (2012:27) “tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak.”

Tinggi badan secara signifikan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam olahraga tergantung bagaimana masing-masing cabang olahraga yang diikuti. Keuntungan memiliki tinggi badan rata-rata yaitu memiliki kekuatan yang lebih besar, kapasitas kerja lebih besar (gaya dikalikan dengan jarak), *power* lebih besar, jangkauan lebih panjang, mudah diamati, *resting metabolic rate* yang rendah, denyut jantung yang rendah, kecil kemungkinan untuk mengalami dehidrasi, dan kecepatan yang lebih besar karena keuntungan

daya mekanis. Sedangkan keuntungan memiliki tinggi badan di bawah rata-rata yaitu waktu reaksi yang lebih cepat (jaringan saraf pendek), kekuatan yang lebih besar untuk rasio berat, percepatan ekstremitas lebih cepat, daya tahan lebih besar, kemampuan cepat dalam rotasi, kelincahan yang lebih besar, keseimbangan yang baik dan pusat gravitasi yang rendah, resiko kelelahan panas atau *heat stroke* lebih rendah, memiliki keunggulan tertentu dalam pertempuran dan peperangan, mengurangi resiko cedera saat jatuh dan kematian dari kecelakaan kendaraan bermotor, memiliki resiko yang rendah dari patah tulang pinggul, mengurangi masalah pada punggung, dan resiko varises yang rendah (Wikipedia, [http://en.wikipedia.org/wiki/Height\\_in\\_sports](http://en.wikipedia.org/wiki/Height_in_sports), diakses tanggal 14 Maret 2015 jam 22.43 WIB) .

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Nita (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Power Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di

SMP N 23Bandar Lampung.

- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23Bandar Lampung.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23Bandar Lampung.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Puji Pangestuti (2017) yang berjudul “Hubungan Tinggi Badan, dan Lingkaran Paha dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang

- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang

### **C. Kerangka berpikir**

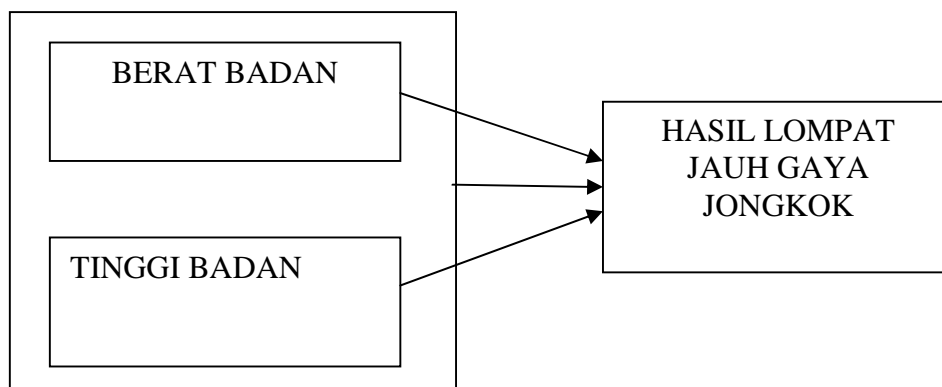
Pada lompat jauh faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompat jauh antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan, kekuatan, daya ledak, ketepatan, kelentukan, mental, teknik, koordinasi dan berat badan yang ideal. Setiap jenis kemampuan olahraga dilakukan oleh sekelompok otot dan dukungan dari badan yang ideal. Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai suatu keadaan manusia. Menurut Cipto Surono dalam mabella (2000 : 10) mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun.

Dalam melakukan lompat jauh berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompatan. Berat badan akan memberikan hasil yang maksimal untuk lompatan, karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan lompatan yang jauh. Maka dapat disimpulkan berat badan mempunyai peranan penting dalam menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok.

Pelompat jauh harus memiliki tinggi badan yang ideal. Untuk itu tinggi badan yang dimiliki seorang pelompat jauh akan membantu kecepatan awalan dan keseimbangan pada saat menumpu. Karena pada saat melakukan awalan diperlukan adanya kelincihan untuk mendapatkan kecepatan konstan dan menjaga tubuh tetap seimbang saat menumpu sehingga dapat melakukan menghasilkan lompatan yang jauh.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan Hubungan antara Berat Badan ( $X_1$ ) dan Tinggi Badan ( $X_2$ ) dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ), dapat dilihat dalam kerangka konseptual sebagai berikut:

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 6 : Peta konsep kerangka pikir  
Sumber : (Sugiyono, 2010)

#### D. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah

dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Hadi, 1993 : 257). Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Berdasarkan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

H<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

H<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

H<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

### III. METODELOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002:247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006:56).

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan penelitian pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih, sehingga judul penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.



## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih berjumlah 192 siswa putra putri.

### **2. Sampel**

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya kurang dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20- 25%.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa putra putri.

Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dari total keseluruhan jumlah siswa putra putri adalah sebanyak 40 siswa putra putri.

## **C. Variabel Dan Data Penelitian**

### **a. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu

penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

#### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu berat badan (X1) dan tinggi badan (X2).

#### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

### **b. Data Penelitian**

#### 1. Data Primer

Data Primer adalah data yang dikumpulkan dan diolah sendiri oleh suatu organisasi serta diperoleh langsung dari objek.

#### 2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk sudah jadi, sudah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain, biasanya data itu dicatat dalam bentuk publikasi-publikasi (Surisman, 2010).

#### D. Definisi Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut :

- a. Berat badan adalah antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitive terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjiningsih, 1995, p.38).
- b. Tinggi badan menurut Tim Anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta dalam diktat Anatomi Manusia tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki. Menurut Rudiyanto (2012:27) “tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak.”
- c. Lompat jauh gaya jongkok adalah dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan. Kemampuan siswa

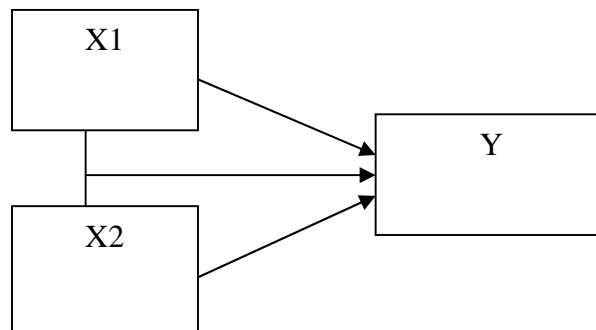
dalam melakukan lompatan dapat diketahui dengan tes lompat jauh dengan satuan meter.

### E. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok dan variabel bebas yaitu berat badan dan tinggi badan.

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 7 : Desain penelitian  
(Sugiyono, 2010)

Keterangan :

X<sub>1</sub> = Berat badan

X<sub>2</sub> = Tinggi badan

Y = Hasil lompat jauh gaya jongkok

## F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Berat badan pengukuran menggunakan *stadiometer*.
2. Tinggi badan pengukuran menggunakan *stadiometer*.
3. Lompat jauh gaya jongkok pengukuran menggunakan meteran baja.



Gambar 8 : Alat untuk mengukur berat badan dan tinggi badan  
(Sumber: Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan)

## G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam

mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

1. Instrumen berat badan diukur dengan menggunakan :

Tes *stadiometer* (mengukur berat badan)

a. Tujuan

Yaitu untuk mengukur berat badan

b. Alat dan fasilitas:

1. *stadiometer*

2. Alat tulis

3. Formulir test

c. Pelaksanannya

1. Siswa berdiri tegak lurus, Pandangan lurus kedepan, Saat pengukuran berat badan

2. Siswa menggunakan pakaian seminim mungkin, Pengukuran diambil sebanyak 1 kali

3. Hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan kg.

(Sumber: Asdep Sentra Keolahragaan, 2014)

#### d. Penilaian

Hasil peserta tes adalah hasil dari satu kali kesempatan, beratnya badan dicatat dalam satuan kg. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.

#### 2. Instrumen tinggi badan dengan menggunakan :

Tes tinggi badan alat yang digunakan yaitu *Stadiometer*

##### a. Tujuan

Mengukur tinggi badan

##### b. Alat

1. *Stadiometer*
2. Alat tulis untuk mencatat
3. Formulir tes

##### c. Pelaksanaan

1. Siswa di ukur tanpa mengenakan alas kaki berdiri tegak lurus membelakangi *stadiometer*.
2. Kedua lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus kedepan. Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus.
3. Pada saat *stadiometer* di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot.
4. Hasil pengukuran tinggi badan dicatat tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukurannya dinyatakan dalam satuan Cm.

d. Penilaian

Hasil peserta tes adalah hasil dari satu kali kesempatan, tinggi badan dicatat dalam satuan cm. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.

3. Instrumen lompat jauh diukur dengan menggunakan:

Tes lompat jauh gaya jongkok

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan jauhnya lompatan gaya jongkok

b. Alat dan fasilitas

- 1) Bak pasir
- 2) Bendera merah dan hijau
- 3) Meteran yang digunakan 25 meter
- 4) cangkul
- 5) alat tulis
- 6) formulir tes

c. Pelaksanaan

Testi melakukan persiapan lompatan dengan mengambil awalan 20 meter sampai 30 meter. Lari awalan dilakukan dengan kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai papan tumpuan, menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Hasil lompatan diukur dari papan tolakan sampai titik jatuhnya badan yang terdekat dengan tolakan/tumpuan. Testee melakukan lompatan sejauh mungkin dan



masing-masing testee diberi kesempatan sebanyak dua kali dan di ambil hasil lompatan yang terjauh dari dua kali kesempatan.

d. Penilaian

Hasil data tes yang di dapatkan tersebut di olah sesuai dengan rumus.

## H. Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama (Ali Muhidin, 2007:37).

Korelasi ganda (*multiple correlation*) merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen. Sebagai contoh penelitian yang berjudul, Hubungan antara Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Rumus korelasi ganda dua variabel adalah sebagai berikut.

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$  = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel  $X_1$  dan  $X_2$   
Secara bersama-sama dengan variabel Y

$r_{X_1Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap Y

$r_{X_2Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_2$  terhadap Y

$r_{X_1X_2}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y

Jadi untuk dapat menghitung korelasi ganda, maka harus dihitung terlebih dahulu korelasi sederhananya dulu melalui korelasi Product Moment dari Pearson.

## I. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart ( Zskor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu ( $X_1$ ) berat badan ( $X_2$ ) tinggi badan, dan variabel terikat ( $Y$ ) hasil lompat jauh gaya jongkok.  $X_1$  terhadap  $Y$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$ . Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 40 siswa putra putri maka perhitungan  $X$  di hitung dengan cara manual.

Menurut Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefesien korelasi

- $n$  = Jumlah sampel  
 $X$  = Skor variabel X  
 $Y$  = Skor variabel Y  
 $\sum X$  = Jumlah skor variabel X  
 $\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y  
 $\sum X^2$  = jumlah  $X^2$   
 $\sum Y^2$  = jumlah  $Y^2$

Untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan Y digunakan statistik melalui

korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{n(\sum X_1Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{x_1y}$  = Koefesien korelasi  
 $N$  = Jumlah sampel  
 $X_1$  = Skor variabel  $X_1$   
 $Y$  = Skor variabel Y  
 $\sum X_1$  = Jumlah skor variabel  $X_1$   
 $\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y  
 $\sum X_1^2$  = Jumlah  $X_1^2$   
 $\sum Y^2$  = Jumlah  $Y^2$

Untuk menguji hipotesis antara  $X_2$  dengan Y digunakan statistik melalui

korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{n(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{x_2y}$  = Koefesien korelasi  
 $N$  = Jumlah sampel  
 $X_2$  = Skor variabel  $X_2$   
 $Y$  = Skor variabel Y  
 $\sum X_2$  = Jumlah skor variabel  $X_2$   
 $\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y  
 $\sum X_2^2$  = Jumlah  $X_2^2$   
 $\sum Y^2$  = Jumlah  $Y^2$

Menurut Riduwan (2005:98), harga  $r$  yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel  $r$  product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 : Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$ .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Riduwan. 2005

Kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Untuk dk distribusi  $t$  diambil  $n-2$  dengan  $\alpha = 0,05$ .

Menurut Riduwan ( 2005 : 144), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $X_2$  digunakan statistik  $F$  melalui model korelasi ganda antara  $X_1$  dengan  $X_2$ , dengan rumus :

$$r_{X_1X_2} = \frac{n(\sum X_1X_2) - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{X_1X_2}$  = Koefisien korelasi antara  $X_1$  dengan  $X_2$

$N$  = Jumlah sampel

$X_1$  = Skor variabel  $X_1$

$X_2$  = Skor variabel  $X_2$

$\sum X_1$  = Jumlah skor variabel  $X_1$

$\sum X_2$  = Jumlah skor variabel  $X_2$

$\sum X_1^2$  = Jumlah  $X_1^2$

$\sum X_2^2$  = Jumlah  $X_2^2$

Setelah dihitung  $r_{X_1X_2}$ , selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda.

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ) baik secara terpisah maupun secara bersama-

sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

- $R_{X_1X_2}$  = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel  $X_1$  dan  $X_2$   
Secara bersama-sama dengan variabel  $Y$
- $r_{X_1.Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$
- $r_{X_2.Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_2$  terhadap  $Y$
- $r_{X_1X_2}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih
2. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu
3. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi pada lompat jauh gaya jongkok.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih Atletik agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga Atletik.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

# DAFTAR PUSTAKA



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwarudin, Suhardi. 2010. *Gerak Dasar Atletik Untuk Usia 7-15 Tahun*. PT ReginaEka Utama, Bogor.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1997. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Metodologi Penelitian*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Renika Cipta, Jakarta.
- Bahagia, Yoyo. 1999. *Prinsip – Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Depdikbud.
- Ballesteros, JM. 1979. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. PB PASI, Jakarta.
- Djumidar A. Widya. 2006. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Djumindar, Mochammad. 2007. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT. Raja Grafindo Persada.
- FIK, Tim. Anatomi. *Diktat Anatomi Manusia Tinggi Tubuh Atau Tinggi Badan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. UGM, Yogyakarta.
- IAAF. 1993. *Teknik-Teknik Atletik Dan Tahap-Tahap Mengajarkan*. IAAF-RDC, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2000. *Lari, Lompat, Lempar*. IAAF-RDC, Jakarta.

- \_\_\_\_\_. 2001. *New Studies In Athletics IAAF 1/2.01*. Stolberg. IAAF, Germany.
- \_\_\_\_\_. 2003. *Teknik Dan Tahapan Lari Sprint*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI, Bandung.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Akademika Presindo, Jakarta.
- Muhidin, Ali. Sambas. 2007. *Analisis Regresi Dan Jalur Dalam Penelitian*. CV Pestaka Setia, Bandung.
- Nita, Dian. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung. *Skripsi*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Nurrochmah, Siti. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Pangestuti, Puji. 2017. Hubungan Tinggi Badan dan Lingkar Paha dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. *Skripsi*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Poerwodarminto. W.J.S. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonsia*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Purnomo, Eddy. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. ALFAMEDIA, Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Alfabeta, Jakarta.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Erlangga, Jakarta.
- Rudiyanto. 2012. *Pengertian Tinggi Badan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. FKIP Unila, Bandar Lampung.
- Surono, Cipto. 2000. *Berat Badan*. Yudistira, Jakarta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Depdikbud, Jakarta.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Widiastuti, 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya, Jakarta.