

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA KELAS V SDN 1 GADOR DURENAN
KABUPATEN TRENGGALEK**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS UN PGRI Kediri



OLEH:

**RENDRA SARWENDI
NPM : 14.1.01.09.0098**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

RENDRA SARWENDI
NPM : 14.1.01.09.0098

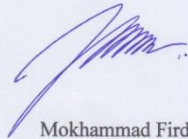
Judul :

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SDN 1 GADOR DURENAN
KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

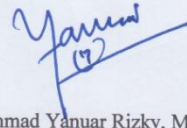
Tanggal : 16 Juli 2020

Pembimbing 1,



Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN. 0713018804

Pembimbing II,



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
NIDN. 0718019003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

RENDRA SARWENDI
NPM : 14.1.01.09.0098


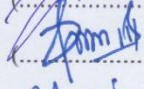
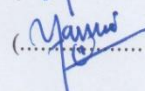
Judul :

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SDN 1 GADOR DURENAN
KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah Dipertaruhkan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 24 Juli 2020

dan Diyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

- | | | |
|---------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Mokhammad Firdaus, M.Or. | () |
| 2. Penguji I | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. | () |
| 3. Penguji II | : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd | () |

Mengetahui,
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

HALAMAN PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rendra Sarwendi

Jeni Kelamin : Laki – Laki

Tempat/ Tanggal Lahir : Tulungagung, 14-04-1993

NPM : 14.1.01.09.0098

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juni 2020
Yang menyatakan,



Rendra Sarwendi
NPM. 14.1.01.09.0098

ABSTRAK

Sarwendi, Rendra : Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 1 Gador Durenan Kabupaten Trenggalek, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Jauh

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

Teknik penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional. Penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan one shoot model, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 21 for Windows*.

Berdasarkan hasil uji tingkat signifikansi atau nilai probabilitas panjang tungkai 0,744 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Kecepatan Lari 0,160 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Kekuatan Otot Tungkai 0,393 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal. Berdasarkan uji tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Lompat Jauh Gaya Jongkok 0,187 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal.

Besarnya korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan $r_{hitung} = 0,582 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Maka kesimpulannya ada hubungan 44,3% antara panjang tungkai dan lompat jauh gaya jongkok. Besarnya korelasi antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Maka kesimpulannya ada hubungan 44,3% antara kecepatan lari dan lompat jauh gaya jongkok. Besarnya korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan $r_{hitung} = 0,534 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Maka kesimpulannya ada hubungan 44,3% antara kekuatan otot tungkai dan lompat jauh gaya jongkok. Besarnya korelasi antara panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada $r_{hitung} = 0,722 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Jadi $F_{hitung} (8,525) > F_{tabel} (3,59)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dekan FKIP Jurusan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 24 Juli 2020

RENDRA SARWENDI
NPM : 14.1.01.09.0098

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
2. Panjang Tungkai.....	13
3. Kecepatan Lari	16
4. Kekuatan Otot Tungkai	20
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	22
B. Penelitian Terdahulu	25
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis	29

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	47
B. Analisis Data	52
1. Uji Reliabilitas	52
2. Uji Prasyarat.....	54
3. Uji Hipotesis	57
C. Pembahasan.....	60

BAB V : PENUTUP

A. KESIMPULAN.....	66
B. SARAN.....	65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rencana Waktu penelitian.....	34
3.2 Klasifikasi kecepatan lari 30 meter	38
3.3 Klasifikasi kekuatan otot tungkai	39
4.1 Ringkasan Hasil Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok	48
4.2 Hasil Uji Reliabilitas	53
4.3 Uji Reliability	53
4.4 Hasil Uji Normalitas.....	54
4.5 Uji Linieritas X_1 terhadap Y	56
4.6 Uji Linieritas X_2 terhadap Y	56
4.7 Uji Linieritas X_3 terhadap Y	57
4.8 Ringkasan Hasil Analisis Korelasi	58
4.9 Uji Regresi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Awalan	10
Gambar 2.2 : Saat Melakukan Tumpuan Badan Agak Condong ke Belakang.....	12
Gambar 2.3 : Posisi Badan Saat Mendarat	13
Gambar 3.1 : Pengukuran panjang tungkai	36
Gambar 3.2 : Tes kecepatan lari 30 meter.....	38
Gambar 3.3 : Tes pengukuran kekuatan tungkai.....	38
Gambar 3.4 : Lompat jauh gaya jongkok.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data

Lampiran 2 Reliabilitas

Lampiran 3 Uji Korelasi

Lampiran 4 Uji Linieritas

Lampiran 5 Uji Normalitas

Lampiran 6 Uji Regresi

Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 8 Surat Pernyataan Diiijikan Melakukan Penelitian

Lampiran 9 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian

Lapiran 9 Surat Pernyataan Lolos Plagiasi

Lampiran 10 Foto – Foto Saat Melakukan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani berupa permainan atau olah raga, yang mana bermanfaat untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh, yaitu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien, mengembangkan keterampilan sosial dalam hubungan antar orang, menikmati kebugaran dan keriangannya melalui permainan olahraga. Salah satu cabang olahraga pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik dapat disebut sebagai induk semua cabang olahraga. Atletik itu mempunyai tiga bagian, yaitu lari, lompat, dan lempar. Latihan atletik mempunyai peran penting dalam peningkatan atau pengembangan kondisi fisik, dan menjadi dasar pokok peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olah raga lain.

Di samping dibina dan dikembangkan di masyarakat, atletik juga merupakan olah raga yang wajib diajarkan di sekolah-sekolah. Mulai dari Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa betapa besar perhatian pemerintah Indonesia pada cabang olahraga atletik. Ini dapat dilihat pada kurikulum yang menjadi program pengajaran, misalnya kurikulum untuk Sekolah Dasar mata pelajaran pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Atletik selalu diajarkan setiap semester.

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Usia anak didik yang masih muda dan perkembangan fisik yang belum mencapai tingkat kemampuan yang memadai maka pelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar diberikan dalam bentuk permainan atau perlombaan yang bersifat gembira dan menyenangkan.

Untuk mencapai prestasi lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang efektif dan efisien. Gerakan lompat jauh dibagi atas awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal diperlukan kondisi fisik dan teknik yang baik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan.

Sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya. Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya

melayang yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya bergantung di udara.

Berdasarkan uraian diatas, pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada faktor kondisi fisik yang ada hubungannya dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kemampuan kondisi fisik yaitu panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai perlu diteliti lebih mendalam, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok adalah satu teknik dasar lompat yang biasa diterapkan di Sekolah Dasar. Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek, khususnya lompat jauh gaya jongkok telah diajarkan dengan baik. Tetapi pada umumnya para siswa kurang menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan lompat jauh.

Menurut Purnomo (2011:93), lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kedua kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi siswa atau orang dari cedera, ketiga dengan kekuatan siswa akan dapat lari lebih cepat, melempar, melompat atau menendang lebih jauh dan

efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi, semua ini dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan yang dilakukan.

Banyak fenomena yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung antara lain: Hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador. Dari hasil pengamatan penulis, tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador, terdapat kekurangan dan kelemahan dalam hal kemampuan disebabkan kurang efektifnya latihan, metode latihan yang kurang tepat. Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada cabang atletik penulis akan membahas tentang hasil lompat jauh gaya jongkok.

Terindikasi kurangnya latihan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador. Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok diantaranya, pengukuran panjang tungkai, latihan kecepatan lari. Dengan landasan tersebut melalui tes dan pengukuran terhadap panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek penulis tertarik untuk mengetahui ada atau tidak hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.
2. Hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.
3. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.
4. Hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang ada dan agar tidak menimbulkan kesalah pahaman terhadap masalah tersebut, maka perlunya pembatasan masalah dan masalah yang diteliti hanyalah panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

D. Rumusan Masalah

Dalam sebuah penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang akan diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?
2. Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?
3. Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?
4. Apakah ada hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?

E. Tujuan Penelitian

Berdasar permasalahan yang dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan panjang tungkai,

kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dari berbagai pihak. Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Secara Teori

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. Secara praktis

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di lembaga pendidikan. Dengan dilakukannya penelitian ini, seorang guru Penjas di Sekolah Dasar yang akan mengetahui potensi siswanya dalam lompat jauh gaya jongkok akan semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan pembelajaran lompat jauh pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aip Syarifuddin. 1997. *Penuntun Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Artikel Lompat Jauh. 2009. <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-jauh.html>. Diakses tanggal 10/09/19.
- Bambang Sujiono, dkk. *Hubungan antara Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash Kedeng pada Mahasiswa Kop Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta : UNJ.
- Bernhard G. 1986. *Atletik Prinsip Dasar latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah*. Terjemahan Tim Redaktur Eirnar dan Dahara. Prize Offset Semarang: Dahara Prize.
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki. 2004. *Statistika Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Dwi Amirul Mukminin. 2010. Hubungan antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan lari 40 meter terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta. *Skripsi*. UNY:FIK
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Eka Putut Haryanto. 2010. Hubungan antara Kecepatan Lari dan Lompat Tanpa Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMA Negeri 1 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. *Skripsi*. UNY:FIK
- Hadi Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 13 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Semarang: Unnes.
- Harsono. 1988. *Prinsip-prinsip Training dan Coaching*. Jakarta: Proyek
- Joko Pardiyanto. 2003. *Hubungan Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung dengan Kemampuan Lempar Bola Kasti pada*

Siswa Putra Kelas V SD Negeri Cemani 03 Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2002/2003. Surakarta : UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Pembinaan Mutu Guru SD. Setara D-II.*

Marchamah. 2009. *Ensiklopedia Olahraga Atletik. Semarang: PT. Bengawan Ilmu.*

Masri Singarimbun, dan Sofian Effendi. 1989. *Metode Penelitian Survei. Jakarta: LP3ES.*

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat. Semarang. Aneka Ilmu.*

Ngatman Soewito. 2011. *Silabi Mata Kuliah Statistika. Yogyakarta: FIK UNY.*

Rusli Lutan. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdiknas.*

Singgih Santoso. 2010. *SPPS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.*

Soegito, dkk. 1991. *Materi Pokok Pendidikan Atletik. Jakarta : Depdikbud*

Sugiyanto. 1993. *Penelitian Pendidikan. Surakarta: Sebelas Maret University Press.*

Suharsimi Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian. Jakarta : PT. Rineka Cipta.*

Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan. Jakarta: Kencana.*

Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Jakarta : Yudhistira.*

Tri Rustiadi. 2008. *Praktek Laboratorium Olahraga Kesehatan. Semarang : Unnes.*

Warsito. 2001. *Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Siswa Putera Sekolah Dasar Negeri Kelas VI di Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 200/2001. Semarang : UNNES.*

Yosaphat Sumardi, Ammy Syulasmis dan Maman Rumanta. 2007. *Konsep Dasar IPA SD. Jakarta : Universitas Terbuka.*

Zaenal Mustafa. 1995. *Pengantar Statistik Terapan untuk Ekonomi*. Yogyakarta :
Fakultas Ekonomi UII.

Zafar, sidik, D. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja
Rosdakarya.