

**ANALISIS LITERATUR PERAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT TUNGKAI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN GAYA  
JONGKOK LOMPAT JAUH**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJAS



OLEH:

**LUCY MEINUR CANDRANINGTYAS**

NPM. 2115030212

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

2025

Skripsi oleh:

**LUCY MEINUR CANDRANINGTYAS**

2115030212

Judul :

**ANALISIS LITERATUR PERAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT TUNGKAI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN GAYA  
JONGKOK LOMPAT JAUH**

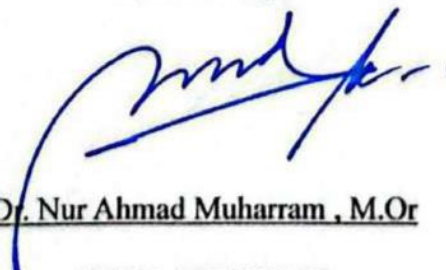
Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Proposal Skripsi Program Studi Penjas

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal : 14 Januari 2025

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram , M.Or  
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Rendhitya Prima Putra , M.Pd  
NIDN. 0714078903

Skripsi oleh:

**LUCY MEINUR CANDRANINGTYAS**

**2115030212**

Judul:

**ANALISIS LITERATUR PERAN PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT TUNGKAI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN GAYA  
JONGKOK LOMPAT JAUH**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Proposal Skripsi

Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Nur ahmad Muharram, M.Or.
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.



Mengetahui



Dekan FIKS,

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Lucy Meinur Candraningtyas

JenisKelamin : Perempuan

Tempat/Tgl.Lahir : Kediri, 7 Mei 2002

NPM : 2115030212

Fak/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

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 sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Januari 2025

Yang Menyatakan



Lucy Meinur C

NPM: 2115030212

## **MOTTO**

*“Jangan Pernah Sombong, Karena Tanpa Orang Lain Kamu Tidak Bisa Apa-Apa.”*

***“Lucy Meinur Candraningtyas”***

“Rezeki tidak hanya berupa kekayaan. Kesehatan, pasangan, keturunan, teman baik, pengetahuan, keterampilan, kecerdasan, dan sebagainya juga merupakan rezeki yang Allah berikan kepadamu. Maka mintalah rezeki yang baik kepada-Nya dan senantiasa bersyukur kepada-Nya atas semua nikmat yang telah Dia berikan kepadamu”

**“Abdul Latif”**

## ABSTRAK

**Lucy Meinur Candraningtyas** Analisis Literatur Peran Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Kemampuan Gaya Jongkok Lompat Jauh, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

**Kata Kunci** : Analisis Literatur, Otot tungkai, Lompat Jauh

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan gaya jongkok pada lompat jauh. Melalui pendekatan tinjauan pustaka, penelitian ini mengumpulkan dan mengevaluasi data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa panjang tungkai berkontribusi signifikan terhadap jarak lompatan, di mana atlet dengan panjang tungkai optimal mampu melakukan lompatan lebih jauh. Selain itu, kekuatan otot tungkai juga ditemukan berpengaruh terhadap daya tolakan yang diperlukan untuk mencapai jarak maksimal. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan kedua faktor tersebut dalam program pelatihan atlet. Penelitian ini menyarankan agar pelatih menggabungkan latihan kekuatan dan fleksibilitas untuk pengembangan otot tungkai. Dengan demikian, atlet diharapkan dapat memaksimalkan performa lompat jauh mereka. Pengembangan lebih lanjut dalam penelitian ini diharapkan dapat melibatkan variabel lain yang mempengaruhi performa atlet dalam lompat jauh.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan proposal skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjas FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 14 Januari 2025

Penyusun,



**LUCY MEINUR C**

NPM. 2115030212

## DAFTAR ISI

|                                                        |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                     | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                              | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                               | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                             | v    |
| ABSTRAK .....                                          | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                                   | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                        | viii |
| DAFTAR TABEL.....                                      | x    |
| DAFTAR GAMBAR.....                                     | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                   | x    |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                 | 1    |
| A. Latar Belakang Penelitian .....                     | 1    |
| B. Fokus Penelitian .....                              | 2    |
| C. Rumusan Masalah .....                               | 3    |
| D. Tujuan Penelitian.....                              | 3    |
| E. Manfaat Penelitian.....                             | 3    |
| BAB II: KAJIAN PUSTAKA .....                           | 5    |
| A. Kajian Penelitian Terdahulu .....                   | 5    |
| 1. Pengertian Atletik .....                            | 5    |
| 2. Pengertian Lompat.....                              | 6    |
| 3. Teknik Lompat Jauh .....                            | 7    |
| 4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh ..... | 9    |
| B. Definisi Operasional Konsep.....                    | 11   |
| C. Alur Berpikir.....                                  | 19   |
| BAB III: METODE PENELITIAN .....                       | 20   |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....               | 20   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                   | 20   |
| C. Data dan Sumber Data .....                          | 20   |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Pengertian Analisis Literatur .....               | 21 |
| 2. Tahapan dalam Menulis Analisis Literatur .....    | 22 |
| 3. Tahapan Penelitian <i>Literature Review</i> ..... | 24 |
| 4. Langkah – Langkah <i>Literature Review</i> .....  | 25 |
| D. Prosedur Pengumpulan Data .....                   | 25 |
| E. Teknik Analisis Data .....                        | 27 |
| F. Pengecekan Keabsahan Data .....                   | 28 |
| BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....                    | 30 |
| A. Deskripsi Data .....                              | 30 |
| B. Temuan Hasil Penelitian .....                     | 74 |
| C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian .....          | 75 |
| BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....           | 80 |
| A. Simpulan .....                                    | 80 |
| B. Implikasi .....                                   | 80 |
| C. Saran .....                                       | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                  | 82 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....                               | 84 |

## DAFTAR TABEL

### Tabel

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 2.1 : Alur Berfikir .....                               | 19 |
| 3.1 : Tahapan Penelitian <i>Literature Review</i> ..... | 24 |
| 3.2 : <i>Bagan Prosedur Penelitian</i> .....            | 26 |
| 4.1 : Hasil Data.....                                   | 31 |

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 2.1 Teknik Lompat Jauh..... | 7 |
| 2.2 Awalan.....             | 8 |
| 2.3 Tumpuan.....            | 8 |
| 2.4 Melayang.....           | 9 |
| 2.5 Mendarat .....          | 9 |

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1 Jurnal yang Relevan.....     | 84  |
| 2 Jurnal Penyaringan 2.....    | 90  |
| 3 Jurnal Penyaringan 1.....    | 97  |
| 4 Surat Bebas Plagiasi.....    | 100 |
| 5 Kartu Bimbingan Skripsi..... | 101 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Lompat jauh merupakan lompatan dengan satu kaki dengan tujuan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan dalam lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya menuju tempat pendaratan atau lubang loncat. Jarak lompatan diukur dari titik awal lompatan hingga titik pendaratan terdekat pada bagian tubuh mana pun. Dalam lompat jauh, terdapat beberapa gaya yang biasa digunakan oleh pelompat, antara lain posisi jongkok, posisi menggantung, dan posisi berjalan di udara. Perbedaan gaya lompatan tersebut bergantung pada postur dan bentuk tubuh di udara. Dari segi tolak, tumpuan, melayang, dan mendarat, ketiga gaya tersebut pada dasarnya sama. Menurut Aip Syarifudin (1992:73), teknik dasar lompat jauh adalah sebagai berikut: (1) Sprint atau lari cepat merupakan gerakan awal untuk menambah kecepatan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari lompatan ini disebut kecepatan horizontal dan sangat berguna dalam membantu momentum ke atas dan ke depan (lompat jauh dan lompat jangkit). (2) Tumpuan dan tekanan merupakan perubahan atau transisi yang cepat dari gerakan horizontal ke vertikal. Tumpuan dapat dilakukan dengan kaki kiri atau kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Posisi Anda di udara harus dipilih agar Anda dapat menjaga keseimbangan dan bertahan di udara selama mungkin. Hal terpenting dalam melayang adalah menangkal rotasi yang disebabkan oleh benturan. Selain itu, penting untuk menemukan lokasi pendaratan yang paling ekonomis dan efisien. (4) Lokasi pendaratan. Pendaratan merupakan bagian akhir dari lompat jauh. Kunci keberhasilan dalam lompat jauh adalah pendaratan. Pendaratan yang lembut memengaruhi jarak, keamanan, dan keindahan.

Kondisi fisik yang baik tidak hanya dapat dicapai melalui cabang olahraga itu sendiri, tetapi juga harus dicapai melalui proses latihan. Program latihan pengondisian harus direncanakan dan disusun dengan baik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan fungsi sistem tubuh guna

meningkatkan performa seorang atlet. Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa manfaat: (1) Meningkatkan efisiensi sistem peredaran darah dan fungsi jantung. (2) Meningkatkan kemampuan fisik seperti kekuatan otot, keseimbangan dinamis, daya tahan, dan kecepatan. (3) Meningkatkan efisiensi atletik selama latihan. (4) Setelah latihan, efisiensi gerakan organ tubuh meningkat. (5) Jaringan tubuh merespons lebih cepat saat dibutuhkan.

Faktor-faktor pengondisian seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi penting dalam hampir semua cabang olahraga. Setiap cabang olahraga membutuhkan tingkat kebugaran yang berbeda. 3 Kecepatan, kekuatan tungkai, dan keseimbangan dinamis juga merupakan tiga syarat fisik mutlak dalam lompat jauh. Untuk mencapai hasil terbaik dalam lompat jauh, atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, koordinasi motorik, serta memahami dan menguasai teknik melakukan gerakan lompat jauh. Harus bisa berjalan. Cepat, tepat, dan lancar.

Hubungan antara kecepatan dan lompat jauh adalah memulai dengan kecepatan lepas landas yang disebut kecepatan horizontal, kemudian mengangkat seluruh tubuh ke depan dan beralih ke kecepatan vertikal. Peran kecepatan adalah memberikan tenaga saat bergerak maju. Saat pelompat jauh bergerak maju. Pelompat dapat mencapai ketinggian maksimum dengan berlari dengan kecepatan tinggi. Semakin tinggi Anda mengangkat tubuh, semakin jauh Anda dapat melompat. Untuk menghasilkan pantulan yang kuat, ambil langkah pertama Anda dengan cepat dan lancar.

Berdasarkan fenomena tersebut, sehingga peneliti kemudian ingin melakukan penelitian secara model review mengenai judul “Analisis Literatur Peran Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dalam Meningkatkan Kemampuan Gaya Jongkok Lompat Jauh”.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah untuk menentukan kontribusi panjang tungkai dan kekuatan tungkai terhadap kapasitas jongkok dalam lompat jauh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh panjang tungkai terhadap jarak lompatan dan teknik lompatan seorang atlet. Selain itu,

penelitian ini juga meneliti dampak kekuatan kaki terhadap performa lompat jauh atlet. Dengan menyelidiki kedua aspek ini, kami berharap dapat mengungkap hubungan signifikan antara panjang kaki/kekuatan kaki dan kemampuan lompat jauh. Metodologi yang mendasari penelitian ini adalah tinjauan pustaka di mana informasi dikumpulkan dan dianalisis dari berbagai sumber relevan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru kepada pelatih dan atlet untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini mungkin berguna dalam meningkatkan prestasi atlet lompat jauh.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diurai tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah tersebut adalah:

1. Adakah peran panjang tungkai dalam meningkatkan kemampuan gaya jongkok lompat jauh?
2. Adakah peran kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan gaya jongkok lompat jauh?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang dicapai di dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada peran panjang tungkai dalam meningkatkan kemampuan gaya jongkok lompat jauh.
2. Untuk mengetahui apakah ada peran kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan gaya jongkok lompat jauh.

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat penting, antara lain:

1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini akan memberikan bahan pemikiran yang berharga bagi para peneliti di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan bidang kepelatihan olahraga pada khususnya. Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan bidang kepelatihan olahraga pada khususnya. menyediakan. . Lebih jauh

lagi, penelitian ini bertujuan untuk membawa motivasi, manfaat dan hasil pada bidang olahraga.

## 2. Manfaat Praktikum

Tinjauan pustaka ini berfungsi sebagai bahan bacaan untuk penelitian di bidang olahraga, khususnya kompetisi lompat jauh. Jumlah hadiahnya adalah

### a. Untuk Peneliti

Dapat digunakan untuk penelitian akademis dan sebagai referensi bagi peneliti masa depan.

### b. Bagi Pelatih

Dapat digunakan untuk melatih atlet agar dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal dengan memperhatikan ukuran antropometri masing-masing atlet.

### c. Bagi Atlet

Dapat digunakan sebagai pedoman latihan secara konsisten agar mendapatkan manfaat kesehatan fisik dan mental yang kuat terhadap atlet tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bornstein MH, Scrimin S, Putnick DL, Capello F, Haynes OM, de Falco S, et al. Neurodevelopmental functioning in very young children undergoing treatment for non-CNS cancers. *J Pediatr Psychol*. 2012;37(6):660–73.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Carnwell, Dally. 2001. Strategies for the construction of a critical review of the literature. *Nurse Education in Practice* Volume 1, Issue 2, June 2001, Pages 57-63 Diperoleh dari :  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595301900083> [10 april 2020].
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Heriyanto, Partridge, H., & Davis, K. (2018). Understanding how Australian researchers experience open access as part of their information literacy. Retrieved from <https://eprints.qut.edu.au/117651/>
- Illahi, T. A. R., Sukartiningsih, W., & Subroto, W. T. (2018). "Pengembangan Multimedia Interaktif Pada Pembelajaran Materi Jenis-Jenis Pekerjaan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis". *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 4(3), 826.  
<https://doi.org/10.26740/jrpd.v4n3.p826-835>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *Sprouts Working Papers on Informations Systems*, 10(26), 49
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta.

Ramdhani, A., Amin, A.S. & Ramdhani, M.A. (2014). Writing a Literature Review Research paper: A Step-by-step Approach. <http://www.researchgate.net/publication/311735510>.

Ramdhani, A., Ramdhani, M. A. and Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper : A Step By Step Approach. International journal of basics and applied science, 3(1), pp. 47–56. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/311735510\\_Writing\\_a\\_Literature\\_Review\\_Research\\_Paper\\_A\\_step-by-step\\_approach](https://www.researchgate.net/publication/311735510_Writing_a_Literature_Review_Research_Paper_A_step-by-step_approach).