

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DAN  
GAYA MENGGANTUNG PADA ATLET PASI KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

**UMMI HANIK WIGIANTO**

NPM. 17.1.01.09.00127

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

Skripsi oleh:

**UMMI HANIK WIGIANTO**  
17.1.01.09.0110


Judul :

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DAN  
GAYA MENGGANTUNG PADA ATLET PASI KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

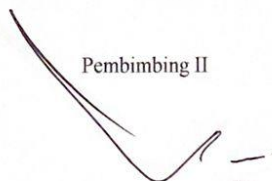
Tanggal : 20 Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bektu, M.Pd  
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd  
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

**UMMI HANIK WIGIANTO**  
17.1.01.09.0127

Judul :

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DAN  
GAYA MENGGANTUNG PADA ATLET PASI KOTA KEDIRI**

Telah dipertahakan di depan  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal: 22 Juli 2022

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd) \_\_\_\_\_
2. Penguji I : (Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd) \_\_\_\_\_
3. Penguji II : (Dr. Slamet Junaidi, M.Pd) \_\_\_\_\_

Mengetahui  
Dekan FIKS

  
Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN.0007076801

**MOTTO**

*“Jangan Pernah Merendahkan Orang Lain, Belajar Menilai diri  
Sendiri Daripada Menilai Attitude Orang Lain”  
“Ummi Hanik Wigianto”*

‘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

**Umami Hanik Wigianto:** Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Gaya Menggantung Pada Atlet PASI Kota Kediri. Skripsi PENJAS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2022.

**Kata kunci :** IMT, Power Otot Tungkai, Gaya Jongkok, Gaya Menggantung

Olahraga merupakan sebuah aktifitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena setiap makhluk hidup sudah pasti melakukannya. Di Indonesia olahraga sudah ada saat masih dipimpin oleh para raja. Tujuan olahraga pada masa itu hanya untuk ketangkasan saja, seperti olahraga beladiri dan memanah untuk berburu. Permasalahan penelitian ini adalah : Adakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri?

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Alasan mengambil *total sampling* . Jumlah populasi yang kurang dari 20 seluruh populasi di jadikan sampel penelitian semuanya. Sampel diambil dari penelitian ini adalah 20 atlet PASI Kota Kediri.

Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah : 1)Ada hubungan antara imt dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlit PASI Kota Kediri.2) Ada hubungan antara imt dengan lompat jauh gaya menggantung pada atlit PASI Kota Kediri. 3) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlit PASI Kota Kediri.4)Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung pada atlit PASI Kota Kediri.5)Ada hubungan antara imt dan *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada atlit PASI Kota Kediri.6)Ada hubungan antara imt dan *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung pada atlit PASI Kota Kediri.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

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 UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS
4. Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd Selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. M. Anis Zawawi Selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Kedua, Orang tuadan adik saya serta keluarga yang selalu memberi semangat moril dan materil.
7. Kepada teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Teman-teman dari kelas 5D Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. 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, 13 Juli 2022

Penyusun,



**UMMI HANIK WIGIANTO**  
NPM. 17.1.01.09.0110

## 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.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I	: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II	: KAJIAN TEORI
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Atletik.....	9
2. Lompat Jauh .....	10
3. Teknik Lompat Jauh.....	12
4. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh.....	19
5. Indeks Massa Tubuh .....	20
6. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	22
B. Kajian Hasil PenelitianTerdahulu .....	24
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Hipotesis.....	26



### BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian .....	28
1. Teknik Penelitian .....	28
2. Pendekatan Penelitian .....	28
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian .....	29
D. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel dan Teknik Sampling .....	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Pengembangan Instrumen .....	31
F. Teknik Analisis Data.....	38
a. Uji Normalitas.....	39
b. Uji Linieritas .....	39
c. Uji Regresi Linier Berganda .....	40

### BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	42
1. Deskripsi Data Variabel Bebas .....	42
a. Indeks Massa Tubuh .....	42
b. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	42
2. Deskripsi Data Variabel Terikat.....	43
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	43
b. Lompat Jauh Gaya Menggantung .....	43
B. Hasil Uji Analisis .....	43
1. Prosedur Analisis Data.....	43

a.	Uji Normalitas .....	43
b.	Uji Linieritas.....	43
c.	Uji Regresi Linier Berganda.....	43
2.	Hasil Analisis Data .....	44
a.	Uji Normalitas .....	44
b.	Uji Linieritas.....	44
c.	Uji Regresi Linier Bergandan.....	46
3.	Interprestasi Hasil Analisis Data .....	47
a.	Uji Normalitas .....	47
b.	Uji Linieritas.....	47
c.	Uji Regresi Linier Berganda.....	47
C.	Pengujian Hipotesis.....	47
1.	Uji Hipotesis Pertama .....	48
a.	Uji Hipotesis $x_1-y_1$ .....	48
b.	Uji Hipotesis $x_1-y_2$ .....	48
2.	Uji Hipotesis Ketiga .....	48
a.	Uji Hipotesis $x_2-y_1$ .....	49
b.	Uji Hipotesis $x_2-y_2$ .....	49
3.	Uji Hipotesis Ketiga .....	51
a.	Uji Hipotesis $x_{12}-y_1$ .....	51
b.	Uji Hipotesis $x_{12}-y_2$ .....	51
D.	Pembahasan.....	51
1.	Hubungan Antara IMT Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet PASI Kota Kediri.....	54
2.	Hubungan Antara IMT Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Atlet PASI Kota Kediri .....	55
3.	Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet PASI Kota Kediri.....	56

4. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Atlet PASI Kota Kediri .....	57
5. Hubungan Antara IMT, Panjang Tungkai Dan <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet PASI Kota Kediri .....	57
6. Hubungan Antara IMT, Panjang Tungkai Dan <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Atlet PASI Kota Kediri .....	58
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran-saran.....	60
Daftar Pustaka .....	61
Lampiran .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 : Tungkai Kaki .....	21
2.2 : Kerangka Berfikir .....	25
3.1 : Jadwal Penelitian.....	29
3.2 : Klasifikasi Indeks Massa Tubuh .....	33
3.3 ; <i>Power</i> Otot Tungkai.....	35
3.4 : Norma.....	37
4.1 : Hasil Uji Normalitas .....	44
4.2 : Hasil Uji Linieritas $x_1, x_2-y_1$ .....	45
4.3 : Hasil Uji Linieritas $x_1, x_2-y_2$ .....	45
4.4 : Hasil Uji Regresi Linier Berganda $X_{12} - Y_1$ .....	46
4.5 : Hasil Uji Regresi Linier Berganda $X_{12} - Y_2$ .....	46
4.6 : Hasil Uji Hipotesis $x_1-y_1$ .....	48
4.7 : Hasil Uji Hipotesis $x_1-y_2$ .....	49
4.8 : Hasil Uji Hipotesis $x_2-y_1$ .....	50
4.9 : Hasil Uji Hipotesis $x_2-y_2$ .....	50
4.10 : Hasil Uji Hipotesis $x_{12}-y_1$ .....	51
4.11 : Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	52
4.12 : Hasil Uji Hipotesis $x_{12}-y_2$ .....	53
4.13 : Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	53

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 : Tungkai Kaki .....	23
2.2 : Kerangka Berfikir .....	25
3.1 : Pengukuran Berat Badan.....	32
3.2 : Pengukuran Tinggi Badan.....	33
3.3 ; <i>Standing Board Jump</i> .....	34
3.4 : Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
3.5 : Lompat Jauh Gaya Menggantung .....	38

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	halaman
1 :Hasil Perhitungan .....	72
2 : Hasil SPSS .....	74
3 : Dokumentasi Penelitian.....	75
4 : Surat Penelitian.....	78
5 : Surat Balasan Penelitian .....	79
6 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	80
7 : Sertifikat Plagiasi .....	82

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktifitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena setiap mahluk hidup sudah pasti melakukannya. Di Indonesia olahraga sudah ada saat masih dipimpin oleh para raja. Tujuan olahraga pada masa itu hanya untuk ketangkasan saja, seperti olahraga beladiri dan memanah untuk berburu. Mereka melakukan olahraga sangat sederhana dengan peralatan dan sarana yang alakadarnya, bahkan ada yang menceritakan bahwa anak laki-laki wajib mahir olahraga beladiri dan memanah tersebut, karena olahraga tersebut merupakan simbol dari keperkasaan setiap pria.

Kini di Indonesia mulai banyak dan beragam olahraga yang bisa dilakukan oleh setiap masyarakatnya. Olahraga modern yang bisa dilakukan untuk prestasi maupun hanya untuk menjaga kebugaran jasmani. Namun seiringnya perkembangan zaman yang modern ini tidak sedikit orang di Indonesia yang malas melakukan olahraga untuk sekedar menjaga kebugaran jasmaninya. Berbagai alasan yang membuat masyarakat malas melakukan olahraga seperti jam kerja yang padat, tidak tersedianya tempat olahraga, dan motivasi yang kurang untuk melakukan olahraga.

Menyikapi dan melihat lajunya perkembangan zaman yang semakin lama semakin meningkat menjadikan manusia dituntun untuk dapat berkembang dengan seiringnya perkembangan zaman saat ini. Keadaan ini sangat berpengaruh

terhadap kehidupan manusia. Pengaruh yang sangat terlihat adalah berkurangnya aktifitas gerak pada manusia, padahal kebutuhan akan gerak sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Apabila dengan adanya ajakan dari Presiden yang pernah mengatakan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”, maka semakin menambah gairah dan semangat bagi seluruh masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga dalam rangka kemajuan dan perkembangan olahraga Indonesia.

Pendidikan jasmani dibagi menjadi beberapa cabang, yaitu: cabang permainan, cabang atletik, cabang senam, cabang bela diri, dan cabang renang. Diantara lima cabang olahraga tersebut cabang atletik merupakan cabang yang sangat penting karena atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Dikatakan ibu karena semua unsur gerakan pada cabang olahraga lain sudah ada sudah terdapat dalam cabang atletik. Atletik dapat dikatakan sebagai olahraga paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia di dunia ini. Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari nomor: jalan, lari, lompat, lempar.

Terlihat banyak atlet melompat hanya dengan sekedar melompat ke tumpuannya. Jadi banyak atlet harus melatih *power* otot tungkai, dan kecepatan larinya agar memberikan hasil lompat jauh gaya jongkok dan menggantung. Dalam berbagai cabang olahraga kualitas gerak unsur fisik dituntut untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda, sama halnya dengan ciri-ciri biologis yang diperlukan gerak yang menyangkut kualitas serta ketepatan dalam melakukan sesuatu gerak olahraga.



Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan seorang atlet. Faktor fisik berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995: 810).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet atletik PASI Koni Kediri banyak atlet yang melakukan adalah dasar dari semua cabang olahraga lainnya, tentu saja guna untuk mencapai suatu prestasi dalam tiap-tiap cabang olahraga lainnya masih banyak unsur-unsur yang perlu ditambahkan dalam pembinaan. Penulis mencoba mengamati hasil lompatan yang dihasilkan oleh seorang atlet PASI Koni di Kediri tersebut. Kemampuan lompatan yang dimiliki oleh para atlet tersebut bervariasi, terdapat kesamaan lompatan ketika kaki menolak dan juga perbedaan hasil lompatan yang sangat jauh. Hal tersebut mungkin dikarenakan adanya faktor penghambat yang menjadikan atlet tersebut memiliki perbedaan hasil lompatan dalam lompat jauh. Maka timbulah masalah pada hasil lompat jauh seorang atlet, pada *power* otot tungkai dan kecepatan lari yang di pengaruhi dengan adanya dukungan pada melompat.

Dalam berbagai cabang di bidang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah cabang lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan lompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau yang biasa disebut dengan bak lompat.

Jarak lompatan diukur dari tolakan (papan tumpu) sampai batas terdekat dari letak pendaratanyang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut Gerry A. Carr (2003:35) Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara). Teknik menggantung dan menendang merupakan pola gerakan yang digunakan atlet saat melayang. Masing masing teknik digunakan untuk menindak balas rotasi kedepan yang tidak diinginkan pada saat *take off*. Secara umum, gaya yang digunakan dalam lompat jauh yaitu: gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan diudara (*walking in the air*).

Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan pengambilan nilai lompat jauh pada atlet PASI KONI Kota Kediri diduga perbedaan hasil lompatan atlet PASI KONI Kediri disebabkan oleh berat badan, tinggi badan, *power* otot tungkai dan panjang tungkai siswa yang berbeda. Berdasarkan masalah yang dialami diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Gaya Menggantung Pada Atlet PASI Kota Kediri”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri.
2. Belum diketahui hubungan indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.

3. Belum diketahui hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.
4. Belum diketahui hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.
5. Belum diketahui hubungan indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri.
6. Belum diketahui hubungan indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah peneliti sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri?
2. Adakah hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri?
3. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri?

4. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri?
5. Adakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri?
6. Adakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.
5. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kota Kediri.
6. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet PASI Kota Kediri.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian yang diperoleh nantinya akan memberikan manfaat yang penting yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori – teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil dalam bidang olahraga.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.

### b. Bagi Pelatih

Melakukan pembinaan pada atlet dengan mempertimbangan postur tubuh setiap atlet demi peningkatan potensi yang dimiliki secara optimal

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ahmadi, Abu. (2003). *Ilmu Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Abdoellah, Arma (2000). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta.
- Andik Ongki Pratama. (2014): *Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 5 trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. (Online)
- Bernhard, Gunter, "Atletik: Prinsip dasar Latihan Loncat Tinggi, Loncat Jauh, Jangkit dan Loncat Galah". Semarang, 1993: Dahara Prize
- Bompa. O.Toudor (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company
- Prayitno, Dwi. (2009). *5 Jam Belajar Olah Data Dengan SPSS 17*. Yogyakarta. Andi
- Djumide ( 2001 ). *Olahraga Atletik*. Gramedia. EGC. Bandung
- Purnomo, Eddy (2011). *Dasar-dasar Atletik*. IAAF.
- \_\_\_\_\_ 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- Engkos, Kosasih (1994), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq, Muhyi 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi offset.
- Gujarati, Damodar. 2001. *Ekonomi Dasar*. Alih Bahasa Sumarno Zain. Jakarta: Erlangga

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Hakim, Ibnu. (2015). *Anatomy Tubuh Manusia*. Bandung. Tigajaya
- Susanto, Hevi. (2006). *Kondisi Fisik Atlet*. Bandung. Jaya Utama
- Jarver, Jess. (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung. CV Pionir Jaya.
- Jaja Muhajit (2011). *Ketrampilan Olahraga Atletik*. CV. Tirtajaya. Bandung
- Joko Pekik Irianto.(2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta. FIK UNY
- Lukman, OT. 2003. *Biomekanika*. Surabaya: Unesa University Press.
- M.E.Winarno,dkk. 2009. *Pengelolaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Atletik Jawa Timur*. Jurnal IPTEK Olahraga.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudistira.
- Ngatiyono 2004, *pendidikan jasmani teori dan praktek, smp/mts, surakarta, pt. tiga serangkai*
- Nur Robi'ah Al Adawiyah (2016) "hubungan antara indek massa tubuh dengan tingkat Aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. (jurnal).Online
- Poerwadarminta, W.J.S. 2006. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga* . Semarang : Dahara prize
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Syaiuddin (1997). *Anatomi Fisiologi Keperawatan, Edisi 2, Buku Kedokteran*. EGC.

Wahid, Abdul (2007). *Shotokan Sebuah Tinjauan Terhadap Aliran Karate-Do*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Widodo, Slamet. 2008. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Piranti Darma Kalokatama. Widodo, Slamet. Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Surakarta:

Widya, Mochamad Djumidar. 2004. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti, 2017 . Tes Dan Pengukuran Olahraga.PT. Raja Grafindo Persada . Jakarta

Yoyo Bahagia. (2000). Media Dan Pembelajaran Penjas, Bandung. FPOK UPI

Yunyun yudiana, herman subardjah, tite juliantine. (2007). Latihan fisik. Bandung : FPOK-UPI

Zafar, Sidik, Mpd ( 2010). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung. PT REMAJA ROSDAKARYA.