

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN LOMPAT JANGKIT
PADA MAHASISWA PUTRA JPOK UNS**

TESIS

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat
Magister Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
NOVIYANTO IKHSAN KHOIRUDIN
A121308072

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2015**

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI,
KEKUATAN OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN
LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA PUTRA JPOK UNS**

TESIS

**Oleh
NOVIYANTO IKHSAN KHOIRUDIN
A121308072**

Komisi Pembimbing Nama Tanda Tangan

Pembimbing 1 Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 1965112819900310001



Pembimbing 2 Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP. 196803231993031012



Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal 2015

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana UNS



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 1965112819900310001

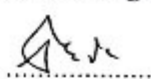



**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI,
KEKUATAN OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN
LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA PUTRA JPOK UNS**

TESIS

Oleh
NOVIYANTO IKHSAN KHOIRUDIN
A121308072

Telah dipertahankan didepan penguji dan
dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal 21-08-2015

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO NIP. 194805311976031001	
Sekretaris	Prof. Dr. Kiyatno, dr., PFK., M.Or., AIFO NIP. 194801181976031002	
Anggota Penguji	1. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 1965112819900310001	
	2. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP. 196803231993031012	

Mengetahui,

Direktur Program Pascasarjana UNS

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaa


Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd
NIP. 196007271987021001


Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 1965112819900310001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
PROGRAM PASCASARJANA**

Il. Ir. Sutami No. 36A Kentingan, Surakarta 57126, Telp./Fax. (0271) 632450
Website : <http://pasca.uns.ac.id> E-mail: pasca@uns.ac.id

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini bahwa naskah jurnal hasil penelitian dengan judul:

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA PUTRA JPOK UNS


Nama : Noviyanto Ikhsan Khoirudin
NIM : A121308072
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Email : noviyanto.ikhsanovic@gmail.com
Nomor HP : 085727391767
Alamat : Jl. Ngangkruk – Candi km 2, Gringsing RT 01/RW 03, Bendo, Nogosari, Boyolali

Belum pernah dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional atau dalam prosiding manapun, dan tidak sedang atau akan diajukan untuk publikasi di jurnal atau prosiding manapun sebelum ada keputusan dari Editor Jurnal Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Surakarta, Agustus 2015
Mahasiswa




Noviyanto Ikhsan Khoirudin
NIM. A121308072

MOTTO

- ❖ Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.

(HR. Muslim)

- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Terjemahan QS Al- Insyroh, 94: 6)

- ❖ Kemuliaan dunia dengan banyaknya harta dan kemuliaan ahirat adalah dengan bagusnya amal

(Umar Bin Khathab ra)

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk :

- Ibu, Bapak dan Keluarga besarku
- Muh. Rosyid Fathoni & Bishri Musthofa Nur Ihsani
adikku tersayang
- Tri Wahyu yang selalu memberi motivasi
- Teman-teman IOR angkatan 2013 Pascasarjana UNS
- Almamater

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah Robbil'alamin penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan petunjuk, kemudahan, keberhasilan dan kelancaran pada penulis sehingga tesis dengan judul "KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA PUTRA JPOK UNS" dapat terselesaikan. Penyusunan tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mencapai derajat Magister pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Tesis ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini secara tulus penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S selaku Rektor Universitas Sebelas Maret, yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pascasarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan tesis ini.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.
4. Dr. Sapta Kunta Purnama., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi sehingga tesis ini dapat penulis selesaikan.
5. Seluruh staf pengajar/dosen Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2013, yang penuh keakraban dan semangat kebersamaan selama menempuh belajar di Program Pascasarjana UNS Surakarta.

7. Semua pihak yang terkait, baik langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penelitian dan penulisan tesis ini.

Akhir kata semoga semua bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak menjadi amal kebajikan dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Surakarta, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI.....	9
A. Lompat Jangkit	9
1. Pengertian Lompat Jangkit	9
2. Teknik Lompat Jangkit	9
3. Prestasi Lompat Jangkit	15
4. Faktor-faktor yang menentukan Prestasi Lompat jangkit	16
B. Unsur Kondisi Fisik	19
1. Kondisi Fisik dalam Lompat Jangkit	19
2. Faktor Fisik yang Berpengaruh Terhadap Prestasi Lompat Jangkit	21

3. Kecepatan Lari	21
4. Peranan Kecepatan Lari dalam Lompat Jangkit	23
5. Power Otot Tungkai	25
6. Peranan Power Otot Tungkai dalam Lompat Jangkit	27
7. Kekuatan Otot Perut	29
8. Peranan Kekuatan Otot Perut dalam Lompat Jangkit	30
9. Fleksibilitas Togok	31
10. Peranan Fleksibilitas togok dalam Lompat Jangkit	34
C. Penelitian yang Relevan	36
D. Kerangka Berpikir Penelitian	37
E. Hipotesis Penelitian	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi	46
2. Sampel.....	46
C. Metode Penelitian	47
D. Variabel Penelitian	48
E. Definisi Operasional Variabel	48
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
1. Uji Prasarat Analisis	51
a. Uji Normalitas	51
b. Uji Linieritas	52
2. Uji Hipotesis	53
a. Menghitung Korelasi masing-masing Prediktor	53
b. Menghitung Koefisien Korelasi Parsial.....	53
c. Menghitung Koefisien Korelasi Ganda	54

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Data	57
B. Uji Prasarat Analisis	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Linieritas	60
C. Uji Hipotesis	63
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	63
2. Analisis Korelasi Parsial.....	71
3. Analisis Regresi.....	73
4. Sumbangan Masing-masing Prediktor	74
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	75
 BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 83
A. Simpulan	83
B. Implikasi	85
C. Saran	85
 DAFTAR PUSTAKA	 87
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Analisis Statistik Data Penelitian	57
Tabel 4.2 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Uji Normalitas	60
Tabel 4.3 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Uji Linieritas.....	61
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Parsial	71
Tabel 4.5 Sumbangan Relatif masing-masing Variabel	74
Tabel 4.6 Sumbangan Efektif Masing-masing Variabel	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Hop	12
Gambar 2.2 Gerakan Step	12
Gambar 2.3 Gerakan Jump	13
Gambar 2.4 Ilustrasi Irama Lompatan Lompat Jangkit	13
Gambar 2.5 Rangkaian Urutan Gerakan Lompat Jangkit	15
Gambar 2.6 Unsur-unsur Prestasi olahraga	16
Gambar 2.7 Faktor-Faktor Yang Menentukan Prestasi Lompat Jangkit	18
Gambar 2.8 Ilustrasi Keterkaitan diantara Kemampuan Biomotorik	26

ABSTRAK

Noviyanto Ikhsan Khoirudin. A121308072. 2015. Kontribusi Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Fleksibilitas Togok Dengan Lompat Jangkit Pada Mahasiswa Putra JPOK UNS. TESIS. Pembimbing 1: Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, II: Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Salah satu cabang olahraga yang ada di mata kuliah JPOK UNS diantaranya adalah atletik. Salah satu cabang atletik yang diajarkan yaitu nomor lompat jangkit. Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor fisik yang dominan dalam menentukan prestasi lompat jangkit.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, menggunakan metode deskriptif korelasional, kemudian rancangan penelitian yang digunakan adalah *Paradigma Ganda dengan empat Variabel Independen*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra JPOK FKIP UNS angkatan 2014 berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Adapun data yang diperoleh adalah dengan kemampuan kecepatan lari, *power* otot tungkai, kekuatan otot perut, fleksibilitas togok, dan prestasi lompat jangkit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel kecepatan lari, power otot tungkai, kekuatan otot perut dan fleksibilitas togok memiliki hubungan signifikan baik secara tunggal maupun ganda dengan prestasi lompat jangkit. Kontribusi relatif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat sebagai berikut: kecepatan lari sebesar 26.081%, power otot tungkai sebesar 27.806%, kekuatan otot perut sebesar 6.735%, Fleksibilitas Togok sebesar 4.990% Sedangkan kontribusi efektif masing-masing variabel

bebas terhadap variabel terikat sebagai berikut: kecepatan lari sebesar 15.921%, power otot tungkai efektif sebesar 16.974%, kekuatan otot perut sebesar 4.112%, fleksibilitas togok sebesar 3.046%.

Simpulan yang didapat dari penelitian ini dari empat variabel yaitu kecepatan lari, power otot tungkai, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas togok memiliki total sumbangan relatif sejumlah 65.612% dan total sumbangan efektif sebesar 40.053%.

Kata kunci : *Pendidikan jasmani, atletik, lompat jangkit*

ABSTRACT

Noviyanto Ikhsan Khoirudin. A12308072. 2015. The Contribution of Running Speed, Lower Limb Muscle Power, Abdominal Muscle Power, and Trunk Flexibility to Triple Jump in Male Students of Physical Education and Sport Department, UNS. Thesis. First Counselor: Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Second Counselor: Dr. Sapta Kunta Purnama, M. Pd. Sport Science Study Program, Postgraduate Program, Surakarta Sebelas Maret University.

Sport plays an important part in human being's life. Through sport, a human being with physical, spiritual health, discipline, and high sportsmanship can be created so that in turn a high-quality human being can be created. One of sport branches existing in Physical Education and Sport Department, UNS (JPOK, UNS) is athletics. One branch of athletic taught is triple jump. Triple jump is as series of movement undertaken by walking on tip toe, striding, and hopping in the attempt of reaching distance as far as possible. The objective of research was to find out the dominant physical factors in determining triple jump achievement.

The approach used in this research was quantitative one, using descriptive correlational method, and the research design employed was Multiple Paradigm with four Independent Variables. The sample of research was the 2015 Generation Male Students of Physical Education and Sport Department, Teacher Training and Education Faculty, UNS, consisting of 80 students. The sampling technique used in this research was purposive sampling one. The data obtained included running speed, lower limb muscle power, abdominal muscle power, and trunk flexibility and triple jump achievement.

The result of research showed that all of variables (running speed, Lower limb muscle power, abdominal muscle power, and trunk flexibility) were related significantly either partially or simultaneously to triple jump achievement. The relative contribution of individual independent variables to dependent variable was as follows: running speed of 26.081%, lower limb muscle power of 27.806%, abdominal muscle power of 6.735%, and trunk flexibility of 4.990%. Meanwhile, the effective contribution of individual

independent variables to dependent variable was as follows: running speed of 15.921%, lower limb muscle power of 16.974%, abdominal muscle power of 4.112%, and trunk flexibility of 3.046%.

The conclusion of research was that the four variables: running speed, lower limb muscle power, abdominal muscle power, and trunk flexibility had total relative contribution of 65.612% and total effective contribution of 40.053%.

Keywords: physical education, athletics, triple jump.