JURNAL

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, BERAT BADAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SDN 1 WATESKROYO TAHUN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Oleh :

RENDY YANWAR ARGANATHA
NPM: 12.1.01.09.0042

Dibimbing Oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2017

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	:Rendy Yanwar Arganatha
NPM	:12.1.01.09.0042
Telepun/HP	:081332916361
Alamat Surel (Email)	:Rendyarganatha@gmail.com
Judul Artikel	:Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan Dan *Power* Otot TungkaDengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sdn 1 WateskroyoTahun 2016/2017
Fakultas – Program Studi	:FKIP - PENJASKESREK
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan. KH. Ahmad Dahlan. 76 Kediri

Denganinimenyatakanbahwa:

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Nama:Drs. Sugito, M.Pd. NIDN:0004086001	Nama :Mokhammad Firdaus, M.Or. NIDN:0713018804	Nama : Rendy Yanwar. A NPM : 12.1.01.09.0042

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, BERAT BADAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SDN 1 WATESKROYO TAHUN 2016/2017

Rendy Yanwar Arganatha
12.1.01.09.0042
FKIP - PENJASKESREK
Rendy Arganatha@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. Dan Mokhammad Firdaus, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rendy Yanwar Arganatha: Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V SDN 1 Wateskroyo Tahun 2016/2017.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh, pada waktu saya melakukan PPL di SMP Negeri 1 Semen ada beberapa anak yang sukses melakukan ada juga yang masih belum maksimal dalam melakukan praktik lompat jauh gaya jongkok. Hal itu dikarenakan faktor tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo? (2) Adakah hubungan berat badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo? (3) Adakah hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo? (4) Adakah hubungan tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantiatif dengan subyek penelitian siswa putra kelas kelas V SDN 1 Wateskroyo.Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, menggunakan instrumen berupa tes dan pengukuran yang sesuai dengan buku dan panduan tes dan pengukuran olahraga.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Diketahui bahwa korelasi tinggi badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,668. Karena r_{hitung} = 0,668 >r_{tabel} =0,396. (2) Korelasi berat badan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,767. Karena r_{hitung} = 0,767 >r_{tabel} = 0,396. (3) Korelasi power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,893. Karena r_{hitung} = 0,893 >r_{tabel} = 0,396. (4) Secara bersama-sama diperoleh bahwa hubungan variabel bebas tersebut (tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 45,584. Hasil uji signifikan menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} (45,584) lebih besar dari F_{tabel} (3,072), Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok Hasil penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: tinggi badan, berat badan, *power* otot tungkai, lompat jauh

I. LATAR BELAKANG

Manusia dalam kehidupannya tidak dapat lepas dari olahraga, baik sebagai pertandingan untuk prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Karena salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, maka akan terbentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi. Sehingga kualitas manusia Indonesia akan memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak didik.Melalui pembelajaran atletik dapat merangsang perkembangan gerak anak kearah yang lebih baik untuk menguasai gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifuddin (1992:18) dalam Wakhid (2015) bahwa, Pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik. Kemampuan gerakan anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik.Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah.

Untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya tidaklah mudah, tetapi harus menguasai teknik lompat jauh gaya yang benar dan memiliki proporsi tubuh yang ideal. Proporsi tubuh yang ideal berkaitan dengan tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkainya. Berkaitan dengan hal ini M. Furqon H.(2003: 12-13) dalam Wakhid (2015)menyatakan, "Olahraga prestasi tinggi memerlukan profil biologis khusus dengan ciri-ciri kemampuan biometrik dan ciri-ciri psikologis yang baik. Adapun aspek biometrik meliputi, tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, panjang anggota badan bagian atas,bagian badan bawah, tipe tubuh dan lain-lain".Tinggi badan dan Berat badan merupakan salah satu aspek biometrik yang dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga, namun demikian tinggi badan dan berat badan yang dimiliki atlet harus sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya.Karena setiap cabang olahraga menuntut berat badan yang berbeda-beda. Misalnya, untuk mencapai prestasi lompat jauh gaya jongkok

dibutuhkan berat badan yang ideal (ringan). Dengan berat badan yang ringan maka akan membantu gerakkan melayang diudara lebih ringan, tetapi tidak semua orang yang mempunyai berat badan lebih *(obesitas)* tidak mampu mencapai lompatan yang maksimal, untuk mencapai lompatan yang maksimal orang yang mempunyai berat badan lebih *(obesitas)* harus mempunyai struktur otot tungkai yang kuat dan untuk memperolah *power* otot tungkai yang kuat harus latihan semaksimal mungkin, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok lebih maksimal.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana atau mudah yang diajarkan pada anak SD, SMP, dan SMA adalah lompat jauh gaya jongkok. Karena tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan dengan gaya yang lain. Walaupun lompat jauh gaya jongkok itu mudah, kebanyakan anak SMP, lompatan mereka belum maksimal. Pada waktu saya kemarin melakukan PPL di SMP Negeri 1 Semen ada beberapa anak yang sukses melakukan ada juga yang masih belum maksimal dalam melakukan praktik lompat jauh gaya jongkok. Hal itu dikarenakan faktor tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penulis mengambil penelitian dengan judul Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SDN 1 Wateskroyo Tahun Pelajaran 2016/2017.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:38). Objek yang diambil dalam penelitian ini merupakan faktor-faktor yang memegang peranan penting dalam penelitian. Dari pengertian tersebut yang menjadi variabel dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. **Variabel Independen (Variabel Bebas)**
   a) Tinggi badan
   b) Berat badan
   c) *Power* otot tungkai
2. **Variabel Dependen (Variabel Terikat)**
   a) Kemampuan lompat jauh gaya jongkok

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:11), pendekatan atau metode kuantitatif dapat dimaknai sebagai berikut.

> "Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan."

Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif adalah data yang akan dianalisis dalam penelitian ini berbentuk angka yang sifatnya dapat diukur, rasional dan sistematis. Untuk ketepatan penghitungan sekaligus mengurangi *human error*, digunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

2. Teknik Penelitian

Untuk memperoleh data yang dikehendaki guna memperoleh penyelesaian dan kesimpulan yang dapat dipercaya, maka perlu melaksanakan penelitian ilmiah dan menggunakan jenis penelitian yang tepat.Dengan jenis penelitian yang tepat dimaksudkan agar hasil penelitian yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi. Yang dimaksud dengan metode korelasi menurut Winarno Surachmad (1980:171) dalam Hardianto (2012) adalah sebagai berikut :

> "Biasanya ada dua macam ukuran variabel bagi setiap kelompok, dan penelitian menetapkan apakah ada hubungannya ini.Hubungan tersebut digambar oleh indeks statistik yang dikenal sebagai koefisien korelasi. Koefisien ini menunjukkan seberapa jauh perubahan dalam variabel yang lain."

Dengan menggunakan teknik ini peneliti dapat mengidentifikasi fakta atau peristiwa sebagai variabel yang dipengaruhi (variabel dependen) yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan melakukan penyelidikan terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi (variabel independen) yaitu tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:215). Populasi pada penelitian ini adalah 78 siswa putra kelas v SDN 1 Wateskroyo.

2. Sampel

Sampeladalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Namun tidak semua anggota populasi ini menjadi objek penelitian dan perlu dilakukan pengambilan sampel(Sugiyono, 2014:215). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki karakter yang sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Berdasarkan penelitian tersebut maka sampel yang diambil adalah 25 siswa putra kelas v SDN 1 Wateskroyo. Menggunakan tekhnik sampling *purposive*"teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu"(Sugiyono, 2012 : 85).

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2014:102).Instrumen penelitian harus terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya agar menghasilkan data yang valid dan reliabel.Terdapat empat instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Tinggi Badan

   Menurut Dr.Muhammad Muhyi Faruq (2015 :159) dalam pengukuran tinggi badan, hanya diperlukan lantai yang permukaannya datar yang digunakan untuk berdiri testi.Perlengkapan: Lantai dengan permukaan datar, alat tulis, stature meter, buku catatan.

b. Berat Badan

   Menurut Dr.Muhammad Muhyi Faruq (2015 :159)pada umumnya, timbangan berat badan yang menggunakan sistem pengungkit lebih reliabel dari pada sistem pegas. Testi diharapkan mengenakan pakaian

yang agak ketat dan ringan sehingga tidak mengganggu pada waktu pengukuran dilakukan.

Perlengkapan: Lantai dengan permukaan datar, timbangan, alat tulis, buku catatan

c. *Power* otot tungkai

Menurut Dr.Muhammad Muhyi Faruq (2015 :159) pengukuran menggunakan *standing board jump* atau tes lompat jauh tanpa awalan.

Perlengkapan : Lantai yang datar dan rata, meteran, isolasi atau bahan lain yang dapat digunakan untuk membuat garis batas, bendera kecil bertangakai atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan

d. Lompat jauh gaya jongkok

Menurut Dr.Muhammad Muhyi Faruq (2015 :159):

1. Peserta tes dipanggil dan segera melakukan tes lompat jauh
2. Tiap peserta tes di beri tiga kali kesempatan
3. Setiap kali peserta selesai melompat, jarak diukur kecuali lompatan yang gagal
4. Pengukuran dilakukan dari papan tolak yang terdekat dari bak pasir sampai pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan
5. Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat skor dalam satuan cm

Perlengkapan: Meteran, lapangan lompat jauh, alat tulis, buku catatan dan peluit

2. Validitas Instrumen

Tahapan yang sangat penting dalam proses penelitian ilmiah adalah menyusun alat ukur (instrumen) penelitian sebagai pedoman untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Alat ukur tersebut harus valid dan reliabel, yang dikatakan valid ialah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan suatu alat ukur sedangkan reliabel ialah keajekan (konsisten) alat pengumpul data penelitian.

Instrumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalahperhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan progam *SPSS v.21 for Windows.*

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik atau cara-cara

yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam usaha memecahkan permasalahan yang dihadapi.

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sekunder (kuantitatif) yaitu data yang di peroleh dari tes dan pengukuran dalam bentuk angka-angka dan dapat di hitung yang berkaitan dengan masalah yang di teliti.

b. Sumber Data

1) Dokumentasi

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan langkah ini untuk mencari dan mengumpulkan data primer.Data di peroleh dari anggota sampel penelitian melalui tes dan pengukuran. Tes yang diberikan berupa lompat jauh gaya jongkok, serta mengukur tinggi badan, berat badan dan *power* otot tungkai.

2) Studi Kepustakaan (*Library Research*)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data sekunder dan untuk memenuhi indikator-indikator yang diukur. Penelitian ini juga berguna sebagai pedoman teoritis dan untuk mendukung serta menganalisa data dengan cara mempelajari literatur-literatur yang berhubungan dengan topik pembahasan yang sedang diteliti.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, kegitan selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.Dalam mengelah data memerlukan metode dan teknik tertentu secara ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan kebenaran tipe dan jenis data yan terkumpul.Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product moment*, sebelum melakukan analisis korelasi *product moment* terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan linieritas. Adapun perhitungannya seperti berikut ini:

a. Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan uji *shapiro-wilk*karena sampel berukuran kecil atau kurang dari 50 dan dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 *For Windows* dengan taraf

signifikasi 5%.Jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.

b. Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier.Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan uji linieritas dengan bantuan *software SPSS for windows versi 21*.Jika signifikansi > 0,05 maka data berpola linier

c. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dari hasil test ini masihh merupakan data kasar dan perlu diperluas, oleh karena itu harus diolah dengan menggunakan *statistic korelasional product moment*dandalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 *For Windows*dengan taraf signifikasi 5%.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Analisis Data

1. Hubungan Tinggi Badan dengan Lompat jauh gaya jongkok

   Berdasarkan hasil uji korelasi tinggi badan dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,668 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo. Kekuatan hubungan tinggi badan dengan dengan lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 0,668 masuk pada kategori kuatdengan arah positif artinya semakin tinggi tinggi badan maka dengan lompat jauh gaya jongkok semakin jauh.

2. Hubungan Berat Badan dengan Lompat jauh gaya jongkok

   Berdasarkan hasil uji korelasi berat badan dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,767 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo. Kekuatan hubungan berat badan dengan

dengan lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 0,767 masuk pada kategori kuat dengan arah positif *artinya* semakin ideal berat badan maka dengan lompat jauh gaya jongkok semakin jauh.

3. Hubungan *Power* otot tungkai dengan Lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,893 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara*power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo. Hubungan *power* otot tungkai dengan dengan lompat jauh gayajongkok adalah sebesar 0,893 masuk pada kategori sedang dengan arah positif artinya semakin besar *power* otot tungkai seseorang maka dengan lompat jauh gaya jongkok semakin jauh.

4. Hubungan Tinggi Badan, Berat Badan, dan Power Otot Tungkai dengan Lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi variabel tinggi badan, berat badan dan power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00, < 0,05 atau niali F_{hitung} 45,584 > 3,072 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, berat badan dan power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo.

B. Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil uji korelasi tinggi badan dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,668 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara tinggi

badan dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo.

2. Berdasarkan hasil uji korelasi berat badan dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,767 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan 0,00< 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,893 > 0,396 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara*power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 1 Wateskroyo.
4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi variabel tinggi badan, berat badan dan power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00, < 0,05 atau niali F_{hitung} 45,584 > 3,072 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_4 diterima. Dengan besar hubungan tinggi badan, berat badan dan power otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 86,7%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.

Anggraini, Dyah Novita. 2016. *Faktor yang Mempengaruhi Tinggi Badan.* (online). Tersedia: https://www.klikdokter.com/tanyadokter/gizi/faktor-yangmempengaruhitinggibadan?_epi_=7%CPAGE_ID10%2C5488007357Diunduh 13 September 2016.

Azizi, Muhammad Mansur. 2014. " *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara*.Surabaya : UNESA

Choirudin, Muchlis. 2012. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*.Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Churohman, Koencoro Sri.2015. *Hubungan Kecepatan Lari Cepat (Sprint), Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2*

*Wonogiri Tahun 2015.*Skripsi Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dewi, Anita Rusyana. 2015. *Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Herdianto, Febri. 2012. *Hubungan Antara Berat Badan dan Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Bagi Siswa Putri Kelas X SMA Pawiyatan Daha Kediri Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi.Kediri : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Hukmawan, Zidni Husni. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Girimulyo.* Skripsi Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Ibnu. 2013. *KekuatanOtotTungkai*. (online) tersedia: http://hkmibnu.blogspot.in/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html.Diunduh 13 September 2016.

Ikal. 2015. *Dunia Olahraga.* (online) tersedia :http://hiithighintensityintervaltraining.html.Diunduh 15 September 2016.

Ismail, Gani 2013.*Lompat Jauh*. (online) tersedia: http://ganiismail.blogspot.in/2013/01/lompat-jauh.htm.Di unduh 14 September 2016.

Jibriel, Khalil. 2013. *Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pemain U-15 SSB Tunas Muda Banyubiru Kab. Semarang Tahun 2012.* Skripsi Semarang.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Khoirudin, Imam. 2016. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul*. Skripsi Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Mardika, Kurniawan Agus. 2012. *Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter pada Atlet Putri Usia 10 sampai 15 Tahun Klub Spectrum Semarang Tahun 2011*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Muhammad Muhyi F. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*.Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET

Pradana, Akhmad Aji. 2013. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Rachmadiyani,Hilda Nur. 2013. *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari*

dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri Kelas X SMA N 1 Prambanan Sleman Yogyakarta. Skripsi Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Rudiyanto, T. 2010. *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan.*Journal of Sport Sciences and Fitnes. Semarang: UNS.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi* (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukma, Arum Tri. 2016. *Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member DF Fitness dan Aerobic*. Skripsi Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumanto. 1989. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta.

Wakhid, Habib Nur. 2015. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Berat Badan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XII SMK Plus Darus Salam Kota Kediri Tahun Ajaran 2015-2016.* Skripsi. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Zulyadin,dkk. 2015. *Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Kardus dan Lompat Ban Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Bukit Tapus*. Skripsi. Palembang: Universitas Bina Darma