

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *FLEKXIBILITY*
TERHADAP KEMAMPUAN ATLET LOMPAT TINGGI
PASI ACEH 2024**

Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**RAHMAD HIDAYAT
20040074**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSEMPENA BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

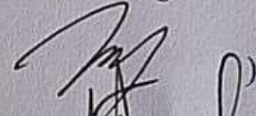
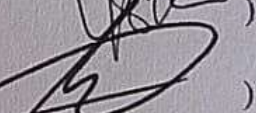
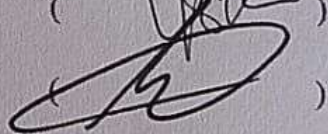
KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKXIBILITY TERHADAP KEMAMPUAN ATLET LOMPAT TINGGI PASI ACEH 2024

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

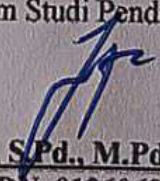
Banda Aceh, 06 Mei 2025

Tanda Tangan

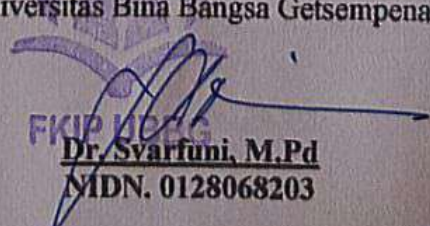
Pembimbing I : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802
Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 13010118301
Penguji I : Regina Rahmi, M.Pd
NIDN. 0103038204
Penguji II : Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

()
()
()
()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Hipotesis Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1 Hakikat Olahraga Atletik	
2.1.1 Pengertian olahraga atletik.....	8
2.1.2 Perlombaan Atletik	9
2.1.3 Pengertian Lompat Tinggi	11
2.1.4 Teknik Dasar Lompat Tinggi	14
2.1.5 Unsur Fisik Dominan Olahraga Lompa Tinggi	19
2.2 Hakikat kondisi fisik pada atlet lompat tinggi	
2.2.1 Pengertian power otot tungkai	27
2.2.2 Pengertian Kelenturan flekxibily.....	30
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan	32
2.4 Kerangka Berpikir	40
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan penelitian	42
3.2 Populasi dan sample penelitian.....	42
3.3 Variabel penelitian.....	43
3.4 Teknik dan alat pengumpulan data	43
3.5 Teknik analisa data	47

3.6 Validasi Data	49
-------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.2 Analisis data penelitian.....	52
4.3 Pengujian hipotesis.....	55
4.4 Pembahasan penelitian	57

BAB V

5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

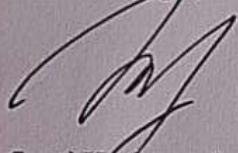
LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

PERSETUJUAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Flekxibility Terhadap Kemampuan Atlet Lompat Tinggi Pasi Aceh 2024” telah di pertahankan dalam ujian skripsi oleh Rahmad Hidayat 20040074, program studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 06 Mei 2025.

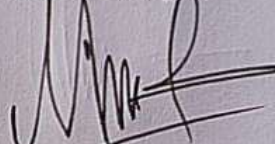
Menyetujui

Pembimbing I,



Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN. 13010118301

Menyetujui,

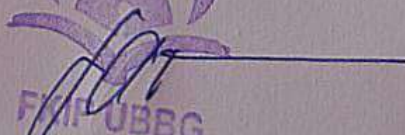
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syaifuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Rahmad Hidayat
NIM : 20040074
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 06 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Rahmad Hidayat
NIM. 20040074

KATA PENGANTAR

BISMILLAHIRRAHMANNIRRAHIM

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena dengan kudrah dan iradah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah ini. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepangkuan al-an Nabi Muhammad SAW, yang telah mengubah peradaban manusia dari alam jahiliyah ke alam Islamiyah dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menetapkan judul: **"KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKXIBILITY TERHADAP KEMAMPUAN ATLET LOMPAT TINGGI PASI ACEH 2024"**. Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas dan Ilmu pendidikan Universitas Bangsa Getsempena.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak. Karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. **Jariah** selaku orang tua tercinta yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. **Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si.**, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsampena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus universitas bina bangsa getsampena banda aceh
3. **Dr. Syarfuni, M.Pd**, selaku dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsampena banda aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.

ABSTRAK

Rahmad Hidayat 2024. Contribution of leg muscle power and flexxibility to PASI Aceh high jump athletes. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Supervisor I Septi Heriansyah, M.Pd., Supervisor II Munzir, M.Pd

This study is a total of 10 PASI Aceh athletes, 7 boys and 3 girls. The data collection technique of this research is to use. Research instruments: (1) Leg muscle power test, (2) Flexibility test. The data obtained was analyzed by calculating the mean (mean), calculating the standard deviation (SD), calculating the correlation of product moment. The research data obtained from the results of the athlete's physical condition test conducted on the PASI Aceh flop high jump athlete showed that the values obtained were as follows: Based on the results that can be concluded that the average leg muscle power test of PASI Aceh high jump athletes is 49.9 with a standard deviation of 9.54, The average flexicity test of PASI Aceh flop high jump athletes is 49.8 with a standard deviation of 9.79, The correlation coefficient of leg muscle power and flexibility of PASI Aceh flop high jump athletes was 0.44. This means that there is a significant contribution between the strength of the leg muscles to the flexibility of the high jump athletes in the PASI Aceh flop style

ABSTRAK

Rahmad Hidayat 2024. Kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas terhadap atlet lompat tinggi PASI Aceh. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pembimbing I Septi Heriansyah, M.Pd., Pembimbing II Munzir, M.Pd.

Penelitian ini adalah keseluruhan atlet PASI Aceh yang berjumlah 10 orang, 7 putra dan 3 putri. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menggunakan Instrumen penelitian : (1) Tes Power otot tungkai, (2) Tes Kelenturan fleksibilitas. Data yang diperoleh dianalisis dengan menghitung rata-rata (mean), menghitung standar deviasi (SD), Menghitung korelasi product moment. Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes kondisi fisik atlet yang dilakukan pada atlet lompat tinggi gaya fop PASI Aceh penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh sebagai berikut: Berdasarkan hasil yang dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes power otot tungkai atlet lompat tinggi PASI Aceh sebesar 49,9 dengan standar deviasi 9,54, Rata-rata tes kelenturan fleksibilitas atlet lompat tinggi gaya fop PASI Aceh sebesar 49,8 dengan standar deviasi 9,79, Koefisien korelasi power otot tungkai dan kelenturan fleksibilitas atlet lompat tinggi gaya fop PASI Aceh sebesar 0,44. Artinya terdapat kontribusi yang signifikan Antara power otot tungkai terhadap kelenturan fleksibilitas atlet lompat tinggi gaya fop PASI Aceh.

Kata Kunci : Kontribusi *Power Otot Tungkai, Fleksibilitas*

4. **Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.**, selaku Ketua Prodi pendidikan jasmani yang telah memberikan motivasi serta semangat dalam penulisan skripsi ini.
5. **Bapak Septi Hariansyah, M.Pd** selaku pembimbing I yang telah membantu penulis demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. **Munzir, M.Pd.**, sebagai Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen, staf administrasi program studi jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsampena.
8. Mahasiswa program studi pendidikan jasmani universitas bina bangsa getsampena angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu

Demikian semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak terutama kepada penulis sendiri. Namun penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam penyajian maupun pembahasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran untuk kesempurnaan skripsi ini, semoga Allah SWT bisa membalas dikemudian hari. Amin ya rabbal'alam.

Banda Aceh November 2024

RAHMAD HIDAYAT