

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 69 BANDA ACEH**

skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Naufal Zuhdi
21104115



UBBG

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT
TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 69
BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 1 September 2025

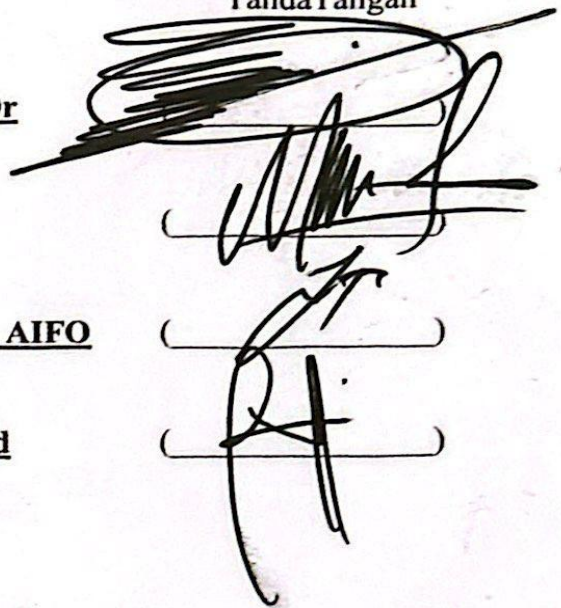
TandaTangan

Pembimbing I : Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN.0120128601

Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Penguji I : Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN.0126068005

Penguji II : Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN.1323118701

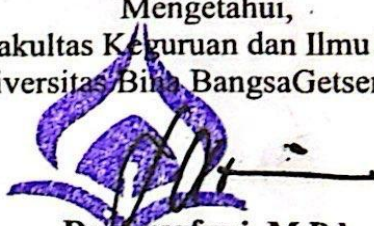


Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN.0128068203

FKIPUBBG

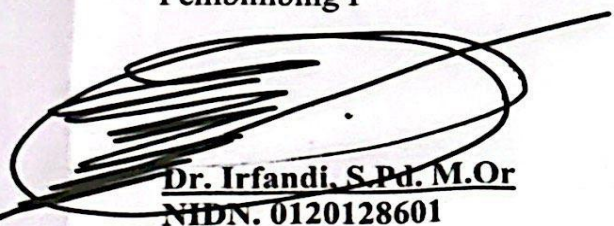
LEMBARAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT
TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 69
BANDA ACEH**

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

Banda Aceh, 8 Agustus 2025

Pembimbing I




Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Pembimbing II



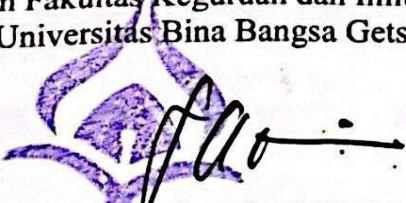
Munzir, M.Pd
1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

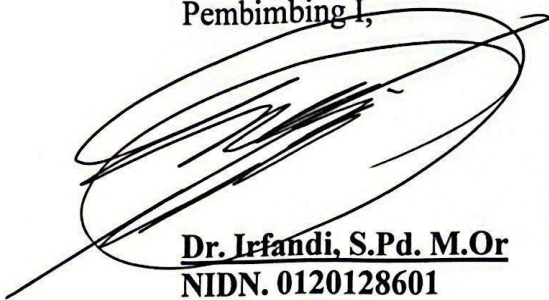
PENGESAHAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 69 BANDA ACEH**

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

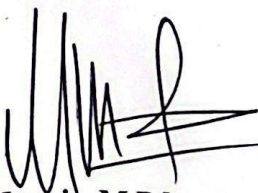
Banda Aceh, 23 Juni 2025

Pembimbing I,



Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Banda Aceh, 23 Juni 2025
Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

**Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani**



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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah ini:

Nama : Muhammad Naufal Zuhdi

NIM : 21104115

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis 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 prodi atau dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 8 Agustus 2025



Muhammad Naufal Zuhdi

MOTTO

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.”

(QS. Al-Mujādilah: 11)

“Start now, Start where you are, Start with fear, Start with pain, Start with doubt, Start with hand shaking, Start with voice trembling, But start, Start and don’t stop, Start where you are, With what you have, Just start”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji hanya milik Allah Swt., Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta
yang doa, kasih sayang, dan pengorbanannya tak pernah lekang oleh waktu. Semoga Allah Swt. membalas dengan surga-Nya.
2. Saudara-saudara tersayang
yang selalu memberi semangat, dukungan, dan doa di setiap langkah perjuangan.
3. Sahabat seperjuangan
yang senantiasa menemani dalam tawa dan lelah, semoga Allah menjadikan kebersamaan ini sebagai ikatan ukhuwah yang diberkahi.
4. Guru-guru dan dosen terhormat
yang telah menjadi lentera ilmu dan teladan kebaikan, semoga setiap ilmu yang diajarkan menjadi amal jariyah.
5. Almameter terhormat
tempat penulis belajar, berproses, dan menemukan arti sejati dari sebuah perjuangan menuntut ilmu.

Semoga karya kecil ini menjadi amal jariyah dan bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya, serta menjadi wasilah menuju ridha Allah Swt.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul ***HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 69 BANDA ACEH*** ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program pendidikan jasmani Fakultas FKIP, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya tercinta yaitu Ibunda Tihazanah dan Ayahanda M. Syahril yang selalu membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada peneliti hingga detik ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO. selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. Irfandi, S.Pd, M.Or selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, serta bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Banda Aceh, 11 Juni 2025



M. Naufal Zuhdi
NIM. 21104115

ABSTRAK

Muhammad Naufal Zuhdi. 2025. Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang menguji kemampuan individu untuk melewati mistar pada ketinggian tertentu. Salah satu gaya dalam lompat tinggi adalah gaya *straddle*. Power otot tungkai merupakan faktor penting yang sangat menentukan dalam keberhasilan melakukan lompat tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh sebanyak 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan untuk mengukur power otot tungkai adalah tes *vertical jump*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh. Analisis data menghasilkan nilai t-hitung sebesar 5,696, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan ($dk = 23$) adalah sebesar 1,71387. Karena nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($5,696 \geq 1,71387$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Gaya *Straddle*, Lompat Tinggi

ABSTRACT

Muhammad Naufal Zuhdi. 2025. The Relationship between Leg Muscle Power and High Jump Performance Using the *Straddle* Style among Fifth Grade Students of SD Negeri 69 Banda Aceh. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Advisors I. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or., Advisors II. Munzir, M.Pd.

High jump is one of the athletic events that tests an individual's ability to clear a horizontal bar at a certain height. One of the techniques used in high jump is the straddle style. Leg muscle power is a crucial factor that significantly influences the performance in high jump. This study aimed to determine the relationship between leg muscle power and high jump performance using the *straddle* style among fifth grade students of SD Negeri 69 Banda Aceh in 2025. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 25 fifth grade students of SD Negeri 69 Banda Aceh. Data were collected using test techniques. The instrument used to measure leg muscle power was the vertical jump test. muscle power and high jump performance using the *straddle* style. Data analysis revealed a t-count of 5.696, while the t-table value at a significance level of $\alpha = 0.05$ with 23 degrees of freedom was 1.71387. Since the t-count exceeded the t-table ($5.696 \geq 1.71387$), it can be concluded that there is a significant relationship between leg muscle power and high jump performance using the *straddle* style among fifth grade students of SD Negeri 69 Banda Aceh. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) was accepted.

Keywords: Leg Muscle Power, *Straddle* Style, High Jump

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN.....	II
PERNYATAAN KEASLIAN.....	III
MOTTO.....	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	V
KATA PENGANTAR	VI
ABSTRAK	VIII
ABSTRACT	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.6 Definisi Operasional.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Deskripsi teoritik.....	5
2.1.1 Olahraga Atletik	5
2.1.2 Regulasi dan Aturan Berlaku dalam Olahraga Atletik	6
2.1.3 Deskripsi dan Pengertian Lompat Tinggi.....	7
2.1.4 Nomor – Nomor Lompat Dipertandingkan/ Diperlombakan	8
2.1.5 Perlengkapan, Peralatan Nomor Lompat Tinggi.....	9
2.1.6 Gaya Dalam Lompat Tinggi.....	10
2.1.7 Gaya Straddle	13
2.1.8 Komponen Power Otot Tungkai	14
2.2 Penelitian yang relevan	15

2.3 Kerangkar berfikir	18
2.4 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Pendekatan penelitian.....	21
3.2 Populasi dan sampel	22
3.3 Variabel penelitian	24
3.4 Teknik dan alat pengumpulan data.....	25
3.5 Teknik analisis data	32
3.5.1 Perhitungan nilai rata-rata	32
3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi	32
3.5.3 Perhitugan Koefisien Korelasi	33
3.5.4 Perhitungan Uji Hipotesis (Uji-t)	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	40
4.1.2 Perhitungan Standar Deviasi	41
4.1.3 Perhitungan Koefisien Korelasi	43
4.1.4 Perhitungan Uji Hipotesis (Uji-t)	45
4.2 Pembahasan Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nama-Nama Sampel Penelitian	23
Tabel 3.2 Skala Penelitian <i>Vertical Jump</i>	28
Tabel 3.3 Form tes power otot tungkai	28
Tabel 3.4 Form tes lompat tinggi gaya straddle	28
Tabel 3.5 Interpretasi Nilai Korelasi	34
Tabel 4.1 Data Tes Vertical jump	36
Tabel 4.2 Tes Lompat Tinggi Gaya Straddle	38
Tabel 4.3 Hasil Perkalian Nilai Vertical Jump dan Lompat Tinggi gaya Stradle Siswa Kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh.....	41
Tabel 4.4 Untuk Melihat Hubungan Variabel X dan Y	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Peralatan Lompat Tinggi.....	9
Gambar 2.2 Lompat Tinggi Gaya Guling Perut atau Gaya Straddle.....	11
Gambar 2.3 Lompat Tinggi Gaya Flop	13
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Papan Lompat Tegak.....	25
Gambar 3.2 Sikap Menentukan Raihan Tegak	26
Gambar 3.3 Sikap Awalan Loncat Tegak	27
Gambar 3.4 Melakukan Gerakan Loncat Tegak	27
Gambar 3.5 Alat Pengumpul Data Gaya Straddle	29
Gambar 3.6 Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	30
Gambar 1. Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jump)	63
Gambar 2. Tes Lompat Tinggi (Gaya Straddle).....	64
Gambar 3. Foto Bersama Sampel, Panitia dan Dosen	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Keputusan Pembimbing.....	55
Surat Izin Penelitian Universitas.....	56
Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Banda Aceh.....	57
Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	58
Hasil Olah Data.....	59
Ttabel.....	61