

**PERBANDINGAN LOMPAT JAUH ANTARA SISWA
TUNGKAI PANJANG DENGAN SISWA TUNGKAI
PENDEK SISWA SMA NEGERI I BAKONGAN**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

**IRWAN
20040070**




**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

PENGESAHAN KELULUSAN


Skripsi dengan judul "Perbandingan Lompat Jauh Antara Siswa Tungkai Panjang Dengan Tungkai Pendek Siswa Sma Negeri 1 Bakongan" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Irwan, 20040070, Pogram Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Kamis, 17 April 2025.

Menyetujui:


Pembimbing I


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


Pembimbing II


Zulheri Is. M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas


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

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBB
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PERBANDINGAN LOMPAT JAUH ANTARA SISWA TUNGAI PANJANG DENGAN
SISWA TUNGKAI PENDEK SISWA SMA NEGERI 1 BAKONGAN**

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, (17 April 2025)

Tanda Tangan

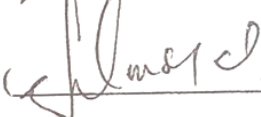
Pembimbing I : Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

()

Pembimbing II : Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

()

Penguji I : Helminsyah, M.Pd
NIDN. 0101068404

()

Penguji II : Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

()

Menyetujui
Ketua Prodi Penjas


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

Mengetahui
Plt. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

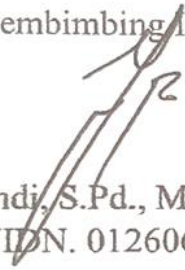
LEMBARAN PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN LOMPAT JAUH ANTARA SISWA TUNGKAI PANJANG
DENGAN TUNGKAI PENDEK SISWA SMA NEGERI 1 BAKONGAN**


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, (17 April 2025)


Pembimbing I


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

Pembimbing II


Zulheri Is. M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui
Ketua Prodi PENJAS


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

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Irwan
NIM : 20040070
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 menyatakan skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari PRODI atau DEKAN Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 09 Mei 2025



Irwan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Perbandingan Lompat Jauh antara Siswa Tungkai Panjang dengan Siswa Tungkai Pendek Siswa SMA Negeri 1 Bakongan"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada pogram studi pendidikan jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhirat nanti, Amin.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan berhasil tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Nahya dan Ibunda Salma wati serta keluarga besar yang telah mendoakan dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keiklasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena.

3. Dr. Syarfuni , M.Pd. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan.
4. Bapak Irwandi, M.Pd, AIFO selaku ketua Pogram Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pendidikan dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Irwandi, M.Pd, AIFO selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, saran, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Zulheri Is, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, saran, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena 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 disebut namanya satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, terutama bagi dunia pendidikan olahraga, serta menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga lompat jauh. Penulis menyadari bahwa dalam

penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca dan pihak yang berkepentingan.

Banda Aceh, 23 Oktober 2024
Penyusun,



Irwan
NIM.20040070

ABSTRAK

Irwan. 2024. Perbandingan Lompat Jauh Antara Siswa Tungkai Panjang Dengan Siswa Tungkai Pendek SMA Negeri 1 Bakongan. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I, Irwandi, S.Pd, AIFO., Pembimbing II. Zulheri, Is, M.Pd

Kekuatan tungkai memiliki peran yang krusial dalam performa lompat jauh. Kekuatan ini membantu menghasilkan gaya yang diperlukan untuk meluncur ke udara. Penelitian dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh Panjang tungkai dan pendek tungkai terhadap lompat jauh. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode rancangan komparatif (perbandingan), yang bertujuan untuk membandingkan berbagai aspek. penelitian komparatif/perbandingan adalah penelitian yang membandingkan satu variabel dengan variabel lainnya untuk mendapatkan fakta-fakta dari objek penelitian yang diteliti. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu menjelaskan dan menggambarkan dengan dengan rinci terkait perbandingan lompat jauh tungkai Panjang dan tungkai pendek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang bertungkai panjang sebesar 96,2 cm dan rata-rata kemampuan lompat jauhnya sebesar 3,92 cm. Terdapat perbandingan yang signifikan kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa yang tungkai pendek diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,4 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 1,67. Dengan demikian dalam nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau $3,4 > 1,67$, artinya terdapat perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa tungkai panjang dengan siswa tungkai pendek. Simpulan penelitian ini ialah terdapat perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa yang tungkai panjang dengan siswa yang tungkai pendek di SMA Negeri I Bakongan.

Kata Kunci: *Tungkai Panjang, Tungkai Pendek, Perbandingan Lompat Jauh*

ABSTRACT

Irwan. 2024. Comparison of the long jump between long-legged students and short-legged students at Bakongan 1 Public High School. Scripts, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor I, Irwandi, S. Pd, AIFO., Supervisor II. Zulheri, Is, M. Pd

Cooling strength plays a crucial role in long jump performance. This force helps generate the force necessary to launch into the air. Research was conducted to see whether there was an influence between short and short lengths on the long jump. This research method uses a comparative design method (comparison), which aims to compare various aspects. Comparative research is research that compares one variable with another variable to obtain facts about the research object being studied. This type of research is descriptive, namely explaining and describing in detail the comparison of long and short long jumps. The results showed that the average long-limbed student was 96.2 cm and the average long jump ability was 3.92 cm. There is a significant comparison of long jump ability between students who are clumsy and students who are short, with a tcount value of 3.4 and a ttable value at the 0.05 significance level of 1.67. Thus, the value of tcount > ttable, or $3.4 > 1.67$, means that there is a calculation of long jump ability between students who deliver long and students who deliver short. The conclusion of this research is that there is a comparison of long jump abilities between students who shivered long and students who shivered at SMA Negeri I Bakongan.

Keywords: *Long Legs, Short Legs, Long Jump Comparison*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Pengertian Tungkai.....	7
2.1.1 Struktur Otot Tungkai.....	9
2.1.2 Panjang Tungkai dan Pendek Tungkai.....	12
2.2 Pengertian Lompat Jauh.....	16
2.2.1 Teknik Lompat Jauh.....	19
2.3 Hubungan Panjang Tungkai Dengan Lompat Jauh.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
3.2 Rancangan Penelitian.....	34
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
3.4.1 Populasi Penelitian.....	35
3.4.2 Sampel Penelitian.....	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	38
3.6.1 Tes Pengukuran Panjang Tungkai.....	38
3.6.2 Lompat Jauh.....	38
3.7 Teknik Analisa Data.....	38
3.7.1 Analisis Nilai Rata-Rata.....	39
3.7.2 Analisis Standar Deviasi.....	39

3.7.3 Uji Perbandingan.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.1.2 Analisis Data Hasil Penelitian	45
4.2 Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	59
5.1 Simpulan	59
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Pengukuran Tungkai Panjang dan Tungkai Pendek Siswa SMA N 1 Bakongan.....	31
4.2 Hasil Lompat Jauh Siswa Tungkai Panjang SMA N 1 Bakongan.....	32
4.3 Hasil Lompat Jauh Siswa Tungkai Pendek SMA N 1 Bakongan.....	32
4.4 Menghitung Standar Deviasi hasil Pengukuran Tungkai Panjang SMA N 1 Bakongan.....	36
4.5 Menghitung Standar Deviasi Hasil Pengukuran Tungkai Pendek SMA N 1 Bakongan.....	38
4.6 Menghitung Standar Deviasi Hasil Lompat Jauh Tungkai Panjang SMA N 1 Bakongan.....	39
4.7 Menghitung Standar Deviasi Hasil Lompat Jauh Tungkai Pendek SMA N 1 Bakongan.....	41