

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER* TUNKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH

ARIP NURHIDAYAT

2124220121

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Pembimbing 1


Dr. Nana Suhisna, M.Pd.
NIK. 01.3112770045

Pembimbing 2


Asep Ridwan K., S.Si., M.Pd.
NIK. 01.3112770497

Mengetahui,

P.j Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Dr. Rusma, S.Si., M.Pd.
NIK. 01.3112770495

LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI

Yth

P.j Ketua Program Prodi Pendidikan Jasmani

Di Tempat,

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Arip Nurhidayat

Nim : 2124220121

Angkatan Tahun : 2022/2023

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya mengajukan Permohonan untuk menempuh ujian sidang skripsi sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu, saya lampirkan berkas persyaratan yang ditetapkan oleh Program Studi Pendidikan Jasmani.

Ciamis, 30 Juli 2026

permohonan


(Arip Nurhidayat)

No.	Nama	Fungsi	Tanda Tangan
1.	Dr. Nana Sutisna, M.Pd. NIK. 01.3112770045	Pembimbing 1	
2.	Asep Ridwan K., S.Si., M.Pd. NIK. 01.3112770497	Pembimbing 2	

Mengetahui,

P.j Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Dr. Risma, S.Si., M.Pd.
NIK. 01.3112770495

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

HUBUNGAN KECEPATAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH

Oleh

Arip Nurhidayat

2124220121

Disetujui dan disahkan

Pada tanggal Agustus 2026

Tim Penguji

Dosen Penguji I

Andang Rohendi, M.Pd.

NIK. 01.3112770217

Dosen Penguji II

Gani Kardani, M.Pd.

NIK. 01.3112770306

Dosen Penguji III

Asep Ridwan K, S.Si.,M.Pd.

NIK. 01.311277049

()

()

()

Mengetahui,

P.j Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH" beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Ciamis 30 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a serial number 'CS/0X103340005'. To the left of the stamp is a green vertical stamp with the number '10000'.

Arip Nurhidayat

NIM. 2124220121

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH

Arip Nurhidayat ¹, Nana Sutisna ² Asep Ridwan ³

^{1, 2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email Koresponden: [arip_nurhidayat @student.unigal.ac.id](mailto:arip_nurhidayat@student.unigal.ac.id) ^{1*}

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan *sprint* 30 meter dan *power* tungkai, baik secara parsial maupun bersama-sama, terhadap hasil lompat jauh pada atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ciamis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet ekstrakurikuler lompat jauh yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kecepatan diukur menggunakan tes *sprint* 30 meter, *power* tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, dan hasil lompat jauh menggunakan tes lompat jauh. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji multikolinearitas, korelasi Pearson *product moment*, dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *sprint* 30 meter dengan hasil lompat jauh ($r = -0,716$; $p = 0,001$) serta hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh ($r = 0,894$; $p = 0,001$). Secara bersama-sama, kecepatan *sprint* dan *power* tungkai memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap hasil lompat jauh ($R = 0,897$; $R^2 = 0,805$; $F = 35,078$; $p = 0,001$). Dengan demikian, 80,5% variasi hasil lompat jauh dapat dijelaskan oleh kombinasi kecepatan *sprint* dan *power* tungkai. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua komponen tersebut merupakan faktor kondisi fisik penting yang perlu dikembangkan secara terpadu dalam program latihan lompat jauh.

Kata Kunci: kecepatan, *power* tungkai, lompat jauh, *sprint*, *standing broad jump*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG SPEED AND POWER ON LONG JUMP RESULTS

Arip Nurhidayat 1, Nana Sutisna 2, Asep Ridwan 3

1, 2 Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Galuh University, Ciamis, Indonesia

Correspondent Email: [arip_nurhidayat @student.unigal.ac.id](mailto:arip_nurhidayat@student.unigal.ac.id) 1*

This study aimed to determine the relationship between 30-meter sprint speed and leg power, both individually and jointly, with long jump performance among extracurricular athletes at SMA Negeri 1 Ciamis. The study employed a quantitative correlational approach. The sample consisted of 20 long jump extracurricular athletes selected using purposive sampling. Speed was measured using a 30-meter sprint test, leg power using a standing broad jump test, and long jump performance using a standard long jump test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, multicollinearity testing, Pearson product-moment correlation, and multiple correlation. The results showed a significant relationship between the 30-meter sprint and long jump performance ($r = -0.716$; $p = 0.001$), and between leg power and long jump performance ($r = 0.894$; $p = 0.001$). Simultaneously, sprint speed and leg power had a very strong and significant relationship with long jump performance ($R = 0.897$; $R^2 = 0.805$; $F = 35.078$; $p = 0.001$). Thus, 80.5% of the variation in long jump performance was explained by the combination of sprint speed and leg power. These findings indicate that both components are important physical factors that should be developed in an integrated long jump training program.

Keywords: speed, leg power, long jump, sprint, standing broad jump

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha kuasa atas rezeki dan karunia-Nya yang telah diberikan, serta atas petunjuk, kesabaran dan kekuatan hingga penulis dapat menyelesaikan tugas Metode Penelitian. Tugas Metode Penelitian ini berjudul “HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH”.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, arahan, kerjasama serta doa dari berbagai pihak, laporan ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan tugas Metode Penelitian ini kepada:

1. Dr.Tita Rohita,S.Kep., Ners., M.M., M.Kep. selaku Rektor Universitas Galuh Ciamis yang telah memberikan fasilitas yang mendukung kelancaran studi saya hingga terselesaikannya proposal ini.
2. Bapak Dr. Asep Amam, S.pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
3. Ibu Dr. Risma , S.Si., M.Pd selaku P.j Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis.
4. Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis
5. Bapak Dr. Nana Sutisna M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian
6. Bapak Asep Ridwan K.,S.Si.,M.Pd selaku Dosen pembimbing II yang juga telah memberikan saran dan motivasi yang sangat berarti
7. Bapak Andang Rohendi, S.Pd., M.Pd selaku Wali Dosen atas dukungan dan motivasi yang berarti
8. Seluruh dosen dan tenaga pendidik di Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membimbing selama masa studi.

9. Kepala sekolah ,Staf pengajar, SMA NEGERI 1 CIAMIS yang telah memberi izin dan membantu proses penelitian ini sehingga penulis bisa melakukan penelitian ini dengan lancar untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
10. Kepada Kakak saya terima kasih sudah memberikan dukungan, semangat, dan doa yang diberikan kepada penulis, terima kasih sudah menjadi saudara/i yang luar biasa dan selalu percaya pada kemampuan penulis hingga skripsi ini selesai
11. Kepada Ibu Vila, dan Ibu Sri Maryati sosok luar biasa yang dikirimkan untuk menguatkan langkahku. Terima kasih yang tak terhingga atas kebaikan hati, ketulusan, serta dukungan yang tidak pernah absen di saat-saat tersulitku. Kehadiran dan semangat dari Ibu Vila adalah bahan bakar yang membuatku mampu bertahan dan menolak untuk menyerah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam sejarah pencapaian hidupku.

Ciamis 20 Juli 2026



Arip Nurhidayat

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laproran skripsi ini kecuali lembar persembahan. bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk, Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan petolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Kedua orang tua saya tercinta, Almarhumah Ibunda Wajiem dan Ayahanda Mad Sukarto terimakasih atas segala dukungan dan doa-doamulah yang selalu mempermudah jalan hidup anakmu, diapun kaki anakmu berpijak. Khusus Almarhumah Ibunda, semoga keberhasilan ini membuatmu tersenyum bangga di sana. Dan untuk ayahanda tercinta kau pejuang yang masih nyata, hiduplah lebih lama agar senantiasa mendampingi dan melihatku tumbuh berhasil.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORITIS.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Atletik Secara Umum	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Lompat Jauh.....	Error! Bookmark not defined.
C. Komponen Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kecepatan	Error! Bookmark not defined.
E. <i>Power</i> Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
F. Hubungan Kecepatan Dan <i>Power</i> Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
G. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
H. Anggapan Dasar	Error! Bookmark not defined.
I. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Analisis statistik deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
3. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Hubungan Kecepatan <i>Sprint</i> 30 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
Error! Bookmark not defined.	
2. Hubungan <i>Standing Broad Jump</i> terhadap Hasil Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
3. Hubungan Kecepatan <i>Sprint</i> 30 Meter dan <i>Standing Broad Jump</i> terhadap Hasil Lompat Jauh.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Format Lembar Hasil Sprint	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 klasifikasi penilaian tes kecepatan lari sprint 30 meter	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Format Lembar Hasil Tes Standing Broad Jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Kategori Standing Broad Jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Format Lembar Hasil Tes Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Tahapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Sprint Standing Broad Jump Dan Lompat Jauh.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Multikolinearitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Korelasi Sprint Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Uji Korelasi Standing Broad Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji korelasi ganda sprint dan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2 Tes Sprint	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 Standing Broad Jump	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Distribusi Data Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Hasil Uji SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.