

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP
JANGKAUAN LOMPAT DALAM NOMOR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK DI SD INPRES ALEMBA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**LODIA SAUFA
NIM. 18320110**

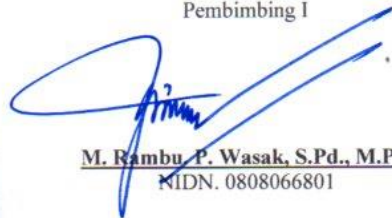
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Lodia Saufa**, NIM. 18320110, dengan judul: "**Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Jangkauan Lompat Dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Inpres Alemba**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 18 bulan Mei tahun 2024

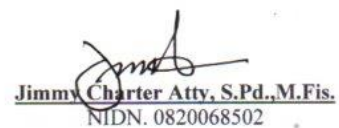
MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.
NIDN. 0820068502



MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

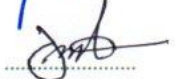


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Lodia Saufa**, NIM. 18320110, dengan judul: "**Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Jangkauan Lompat Dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Inpres Alemba**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18 bulan Mei tahun 2024 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 27 bulan Mei tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
M. Rambu. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP

Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NIDN. 0825086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae. S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lodia Saufa

Nim : 18320110

Semester : XII

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul skripsi : Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Jngkauan Lompat Dalam
Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Inpres Alemba.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat original dan bebas plagiasi . bila mana dikemudian hari dijumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam permendiknas nomor 17 tahun 2010

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang 18 Mei 2024

Yang menyatakan



Lodia Saufa

NIM 18320110.

MOTTO

**“AKUILAH DIA DALAM SEGALA LAKUMU, MAKALAH AKAN
MELURUSKAN JALANMU.”**

(AMSAL 3:6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Bapak Yohanis Saufa dan Mama Adolfina Manifa, yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan berusaha sekuat tenaga membiayai pendidikan selama saya menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan , Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Keluarga besar Suku Kawongmang, Keluarga Besar Tulleng dan saudara-saudara saya tercinta Yermias Saufa, dan Susana Saufa yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah
4. Teman-teman mahasiswa seangkatan 2018, Maria Oktaviana Dahu, Fitri Nuhadaka, Maria Naitefa, yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Suami dan anak tercinta, yang selalu mendukung dan membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas Berkat dan Anugerahnya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi untuk memenuhi salah satu syarat di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dengan adanya penulisan skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi tentang **“Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Jangkauan Lompat Dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Inpres Alemba.”**

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mau menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan izin dan kesempatan dalam menempuh studi selama ini.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara. M.Si. Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
4. M. Rambu P. Wasak , S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu peneliti hingga terselesainya skripsi ini.
5. Jimmy Charter Atty, S.Pd.,M.Fis,selaku Pembimbing II yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu peneliti hingga terselesainya skripsi ini.
6. Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or,selaku Penasehat Akademik yang bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

7. Alfred Blegur, S.Pd, Selaku kepala SD inpres Alemba, serta staf yang telah memberikan tempat untuk melakukan penelitian.
8. Drs. Amon Djobo, M.AP, Selaku Bupati Alor yang suda memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya.
Peneliti mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karna itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi kebaikan mutu kualitas penulisan di kemudian hari.

Kupang 27 Mei 2024

Penulis,

Lodia Saufa

NIM. 18320110

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Indeks Massa Tubuh	6
B. Status Gizi.....	11
C. Lompat Jauh Gaya Jongkok	18
D. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	20
E. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	21
F. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh Di Sekolah Dasar.....	26
G. Kerangka berpikir	28

BAB III.METODE PENELITIAN.....	29
A. Pendekatan dan jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	31
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	31
F. Teknik pengumpulan data	32
G. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Demografi Hasil Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan.....	42
BAB V. PENUTUP.....	46
A. Simpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep.....	30
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	31
Tabel 3.3. Demografi sampel penelitian.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1Latihan Lompat jauh	22
Gambar 4.1 SD Inpres Alemba.	34
Gambar 4.2 siswa berbaris dan berdoa	54
Gambar 4.3 siswa melakukan pemanasan.....	55
Gambar 4.4 pembelajaran berlagsung.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	50
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	51
Lampiran 3. Bukti pengumpulan data.....	52
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	56
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	57

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Lodia Saufa
2. Tempat/tanggal lahir : Tulleng, 20 Desember 2000
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Agama : Kristen Protestan
5. Nomor *handpone* : +62 82231022370
6. Alamat email : odisaufa@gmail.com
7. Nama Ayah : Johanis Saufa
8. Nama Ibu : Adolfina Manifa

B. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT Fami(2006-2012)
2. SMP Satap Alemba (2012-2015)
3. SMA Negeri Alemba (2015-2018)
4. Perguruan Tinggi (2018-2024)