MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SDN II MOJOROTO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Oleh:

IDHAM AJI YOGISWORO

NPM : 11.1.01.09.0228

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ALFIAN KRISBIANTORO
NPM: 11.1.01.09.0039

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN 2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 20 - 1 - 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito ,M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN. 000404086001	**NIDN. 0727095801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ALFIAN KRISBIANTORO
NPM: 11.1.01.09.0039

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 20 - 1 - 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SDN II MOJOROTO

IDHAM AJI YOGISWORO
NPM : 11.1.01.09.0228
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam pada penelitian ini adalah Apakah melalui metode pembelajaran penjelajahan gerak dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN II Mojoroto?

Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terhadap sekolompok siswa guna untuk mengetahui dengan menggunakan metode pembelajaran penjelajahan gerak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN II Mojoroto sebanyak 16 siswa yang terdiri dari laki-laki 9 siswa dan perempuan 7 siswa. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitataif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN II Mojoroto, dari rata-rata nilai pada observasi awal **64,30%**, pada siklus I menjadi **73,59%** dan siklus II **80,31%**.

Kata kunci: Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani untuk mendapatkan bibit-bibit atlet potensial yang nantinya diharapkan dapat mengangkat dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di forum Internasional. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga popular di Indonesia, terbukti cabang olahraga ini selalu dipertandingkan pada pesta olahraga mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Perguruan Tinggi (PT), Nasional, Regional bahkan Internasional.

Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atletha* yang artinya perlombaan. Atletik (track and field), merupakan olahraga tertua yang dilaksanakan manusia sejak

awal perkembangannya. Atletik juga dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga, karena gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar juga merupakan dasar dari cabang olahraga lain. Di dalam cabang atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan dan naluri untuk bergerak tetapi harus tetap mematuhi disiplin gerak dan aturan-aturan lainnya. Cabang olahraga ini dipelajari, dilakukan dan dikembangkan karena juga mengandung nilai pendidikan yang tinggi dan penting.

Induk organisasi cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) yang terbentuk pada tahun 1950 di Kota Semarang. Lompat jauh merupakan salah satu cabang di dalam atletik, khususnya untuk nomor lapangan. Lompat jauh merupakan cabang atletik sering juga dilombakan pada setiap kejuaraan, baik tingkat Nasional maupun Internasional. Dengan melihat warga negara Indonesia yang memiliki postur tubuh yang baik, kemampuan untuk berlari serta kemampuan meloncat tegak yang merupakan manifestasi dari kekuatan otot kaki, yang juga merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi lompat jauh.

Penulis dalam skripsi ini salah satunya meneliti tentang hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok karena selama beberapa tahun terakhir lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti sprinter sebagai variasi dari sprint.

Seperti ungkapan Garry A. Carr (2000 : 135), sebagai berikut:

> Selama beberapa tahun terakhir, lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti sprinter sebagai variasi dari sprint. Sekarang atlet mengkhususkan diri dalam lompat jauh, walaupun masih merupakan hal yang umum bagi sprinter untuk menjadi pelompat yang baik dan begitu pula sebaliknya.

Dalam prestasi lompat jauh selain faktor kecepatan, kekuatan otot tungkai sang atlet juga ikut mempengaruhi jauh dekatnya hasil dari lompatan. Peneliti kali ini difokuskan pada lompat jauh gaya jongkok. Dalam lompat jauh ada

beberapa unsur yang harus diperhatikan yaitu awalan/ancang-ancang, melakukan tumpuan, melayang dan melakukan pendaratan. Dari empat unsur tersebut hendaknya dikuasai oleh setiap pelompat supaya mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Awalan merupakan permulaan atau pembukaan dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilakukan dengan baik. Awalan yang baik adalah awalan yang dilakukan oleh pelompat dengan kecepatan yang tinggi sebelum mempunyai tumpuan, kurang lebih empat langkah. Apabila sipelompat mempunyai kecepatan yang baik, maka akan dapat mendukung keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi.

Menurut Adang Suherman, MA. Dkk. (2000 : 117) prinsip dasar lompat jauh adalah sebagai berikut:

> Prinsip dasar lompat jauh adalah maraih kecepatan awal yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu malakukan tolakan yang kuat keatas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat malayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh pelompat yang baik.

Kebugaran jasmani yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan prestasi atlet antara lain sebagai berikut:

1. Kecepatan (speed) yaitu, kemampuan melaksanakan gerakan secara berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
   Dibutuhkan atlet saat awalan, atlet berlari sampai kecepatan maksimal sebelum melakukan tumpuan.
2. Daya Otot (Moscular Power) yaitu, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan semaksimal mungkin yang di gerakkan dalam waktu singkat, dilakukan atlet pada saat melakukan tolakan. Banyak yang menyatakan bahwa daya otot = kekuatan (force) X kecepatan (velocity).
3. Daya lentur (flexibility) yaitu, efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini berguna pada saat melayang di udara.
4. Keseimbangan (balance) yaitu,

kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, dibutuhkan oleh atlet lompat jauh pada saat pendaratan di bak lompat.

Selain berbagai hal diatas dalam meningkatkan prestasi atlet, seorang atlet harus mempunyai metode dan rencana latihan yang tepat, mendukung dan mengembangkan unsur keterampilan atlet di dalam melakukan beberapa cabang olahraga tertentu.

Menurut ungkapan Jess Jever (2009 : 11), perencanaan latihan sebagai berikut:

Setelah kita mengenal ketiga prinsip di atas (peningkatan program, prinsip interval dan latihan khusus), kita juga harus mempertimbangkan faktor latihan fisik dan teknik. Dengan demikian, para atlet dapat mencapai kondisi puncaknya setiap tahun, tepat pada saat ia harus tampil di gelanggang. Secara umum prinsip latihan sepanjang tahun dapat di bagi empat tahap sebagai berikut:

1. Tahap istirahat
2. Tahap tingkat dasar
3. Tahap tingkat persiapan
4. Tahap tingkat kompetisi

Berdasarkan pada uraian di atas, antara kemampuan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok, menjadi inspirasi tersendiri sekaligus melatar belakangi penulis untuk mengkaji salah satu cabang olahraga atletik ini, khususnya dalam nomor lapangan yaitu lompat jauh. Dengan di dorong keinginan hati, maka penulis bermaksud untuk meneliti sejauh mana Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri Tahun 2015.

II. METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan judul di atas, maka dalam penelitian ini, peneliti melakukan identifikasi variabel penelitian yang nampak dalam setiap rumusan hipotesis yang sesuai dengan tempat dan kedudukannya yang disertai dengan definisi operasional dan indikatornya.

Menurut pendapat Winarno, M.Pd. (2011 : 34) Definisi operasional diartikan sebagai berikut:

Sedangkan definisi operasional merupakan

definisi yang disusun peneliti berdasarkan sintesis yang disusun dari kajian pustaka, yang dilengkapi sampai dengan teknik pengambilan data dilapangan secara operasional.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2), sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y). Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut maka perlu adanya suatu factor-faktor penunjang antara lain yaitu postur tubuh, kondisi badan, kemampuan teknik, dan nilai-nilai psikis. Adapun penjelasan dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

a. Kecepatan lari (X_1)

Kecepatan lari adalah sebagai variabel bebas X_1 yang mana dalam kekudukannya variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan definisi operasional kecepatan lari dalam hal ini merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam lompat jauh gaya jongkok. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan yang dibahas di sini adalah kecepatan berlari yang digunakan sebagai awalan sebelum melakukan lompatan dalam lompat jauh. Kecepatan lari dalam lompat jauh dilakukan dengan gerakan langkah yang berturut-turut secara cepat dan tepat. Secara cepat maksudnya setelah lari dengan kecepatan tinggi dalam awalan lompat jauh dapat menghasilkan lompatan yang jauh. Secara tepat maksudnya setelah lari dengan kecepatan tinggi diupayakan kaki yang digunakan sebagai tumpuan dapat menumpu dengan tepat di balok tumpuan. Sedangkan yang menjadi indikator dalam variabel ini adalah hasil dari pada kecepatan lari dan diukur dengan waktu dalam satuan detik.

b. Daya ledak otot tungkai (X_2)

Daya ledak otot

tungkai adalah sebagai variabel bebas X_2 yang mana dalam kekudukannya variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan dalam hal ini definisi operasional daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu melakukan aktifitas dimana kemampuan tersebut dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai. Dalam melakukan gerakan melompat, tolakan kaki harus kuat agar tercapai lompatan yang maksimal dan tanpa kehilangan kecepatan untuk maju. Untuk mencapai hal seperti itu diperlukan daya ledak otot tungkai yang besar. Daya ledak otot tungkai adalah merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan daya ledak dengan cepat dalam waktu yang singkat dengan gerakan naik turun dan menggunakan anggota gerak bawah (otot tungkai). Daya ledak ini sangat dibutuhkan dalam lompat jauh, yaitu pada saat awalan dan saat menumpu pada balok tumpuan. Adapun indikatornya adalah hasil yang dicapai dan diukur dengan meteran dalam satuan centimeter (cm).

2. Variabel Terikat

a. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai variabel terikat Y yang mana variabel ini dalam kekudukannya merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Sedangkan dalam hal ini definisi operasianal kemampuan lompat jauh gaya jongkok.merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari letak pendaratan yang terdekat jaraknya dari papan tumpuan pada saat melakuakn lompatan. Dalam lompat jauh ada beberapa gaya yang digunakan, yaitu gaya jongkok, gaya tegak dan gaya berjalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang

satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat dari ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu di udara menyerupai orang jongkok. Sedangkan yang menjadi indikator dalam variabel ini adalah hasil lompatan yang dicapai dan diukur dengan meteran dalam satuan centimeter (cm).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Ada hubungan signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan bahwa kecepatan lari merupakan salah satu foktor penunjang dalam melakukan lompat jauh. Yang mana dalam hal ini kecepatan lari digunakan sebagai awalan dalam melakukan lompatan pada lompat jauh gaya jongkok sehingga dapat menghasilkan lompatan yang baik dan maksimal. Kecepatan merupakan kemampuan sekelompok atot atau kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara maksimal. Kecepatan yang cepat itu ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk mengetahui kemampuan kecepatan itu dapat dilihat melalui pertandingan antara jarak yang di tempuh dengan waktu untuk menempuh jarak tersebut.

Sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II, bahwa setelah dilakukan analisis data ternyata kecepatan lari (X_1) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016. Bahwa dalam penelitian ini setelah dilakukan analisis data dapat diketahui hasil korelasi dari rx_1y nilai R hitungnya adalah 0,265 dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,014 dan signifikansi (p value < 0.05), sehingga dapat disimpulkan Ha

diterima dan Ho ditolak.

B. Ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016

Daya ledak otot tungkai yang kuat juga dapat mempengaruhi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang mana dalam melakukan gerakan melompat, tolakan kaki harus kuat agar tercapai lompatan yang maksimal dan tanpa kehilangan kecepatan untuk maju. Untuk mencapai hal seperti itu diperlukan daya ledak otot tungkai yang besar. Daya ledak otot tungkai adalah merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan daya ledak dengan cepat dalam waktu yang singkat dengan gerakan naik turun dan menggunakan anggota gerak bawah (otot tungkai). Daya ledak ini sangat dibutuhkan dalam lompat jauh, yaitu pada saat melakukan awalan dan tumpuan/tolakan pada balok tumpu.

Sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II, bahwa setelah dilakukan analisis data ternyata daya ledak otot tungkai (X_2) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016. Yang mana dalam penelitian ini setelah dilakukan analisis data dapat diketahui hasil korelasi dari rx_1y nilai r hitungnya adalah 0,479 dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 dan signifikansi (p value < 0.05), sehingga dapat disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak.

C. **Ada hubungan signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016**

Kemudian untuk analisis data antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai disini juga mempunyai hubungan yang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang mana antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sama-sama mempunyai hubungan dengan

kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam sisi yang berbeda yang tentunya dengan hasil yang berbeda pula. Dalam hal ini kecepatan lari dilakukan pada saat awalan dan untuk daya ledak otot tungkai dilakukan pada saat menolak/menumpu. Sedangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok disini merupakan akibat langsung dari serangkaian gerak kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dalam proses melakukan lompat jauh, yang mana dalam proses tersebut menghasilkan titik pendaratan yang maksimal pada bak lompat yang berisi pasir.

Sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II, tentang rumusan hipotesis, bahwa setelah dilakukan analisis data ternyata kecepatan lari (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) yang dilakukan pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016. Yang mana dalam penelitian ini setelah dilakukan analisis data dapat diketahui hasil korelasi ganda rx_1x_2y yaitu 0,504. (kolerasi kuat). R square (r^2) sebesar 0,254. menunjukkan bahwa variabel x_1 dan x_2 hanya mampu memberikan kontribusi sebesar 25,4% terhadap variabel y, sedangkan sisanya 74,6% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan/berarti antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016.

Dalam perhitungan hasil analisis korelasi ganda, disini juga dilakukan uji keberartian/signifikansi dengan menggunakan uji F uji F dengan df1=2 dan df2=65. Dari hasil perhitungan uji F dalam tabulasi diatas didapat Fhitung sebesar 11,045 dengan nilai p value (sig.) adalah 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

D. Terdapat kontribusi positif antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016

Dalam penelitian ini juga telah diuraikan dalam suatu rumusan hipotesis pada bab II yaitu adanya kontribusi yang positif antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016. Hal ini terbukti setelah dilakukan analisis data yang mana dari hasil analisis data diatas terdapat kontribusi yang menunjukkan bahwa kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi sebesar 25,4 % terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2016.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dari penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2015, dengan hasil sebagai berikut. Bahwa dalam penelitian ini diketahui jumlah (N) = 68 dan dari hasil analisa data tiga variabel X_1, X_2 dan Y didapatkan rhitung (rx_1x_2y) sebesar 0,504 dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 dan signifikansi (p value < 0.05).
2. Dalam perhitungan hasil analisis korelasi ganda, disini juga dilakukan uji keberartian/signifikansi dengan menggunakan uji F yang mana telah diketahui nilai F hitungnya sebesar 11,045 dengan nilai p value (sig.) adalah 0,000 dan signifikansi (p value < 0,05 dengan df1=2 dan df2=65 yang menunjukkan bahwa hasil dari analisis data uji F tersebut terdapat hubungan yang positif atau signifikan.
3. Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai mempunyai sumbangan yang nyata terhadap

kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X semester genap SMAK Santo Augustinus Kediri tahun 2015 yaitu sebesar 25,4 %.

III. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.** Jakarta : Rineka Cipta.

Winarno. 2011. **Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasman**i**.** Malang : Media Cakrawala Utama Press.

Sugiyono, 2009. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D**. Bandung : Alfabeta.

Guthrie, M. 2008. **Sukses Melatih Atletik.** Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.

Carr, A. G. 2000. **Atletik**. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Suherman, A., Saputra, M. Y., Hendrayana, Y. 2001. **Pendekatan Permainan dan Kompetisi.** Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Irwansyah. 2007. **Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan.** Bandung : Grafindo Media Pratama.

Jarver, J. 2009. **Belajar Dan Berlatih Atletik.** Bandung : Pioner Jaya.

Djumidar. 2007**. Dasar-dasar Atletik.** Jakarta : Universitas Terbuka.

Sajoto, M. 1988. **Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga.** Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Atmojo, M. B., Sarwono, 1993. **Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.** Jakarta : Universitas Terbuka.

Nurhasan. 2001. **Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani.** Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Yudiana, Y., Subarjah, H., Juliantine, T. 2008. **Dasar-dasar Kepelatihan.** Jakarta : Universitas Terbuka

Kosasih, E. 1990. **Pendidikan Olahraga untuk SLTP/SLTA dan Pecinta Olahraga I.**Jakarta : Rineka cipta

Sugiyanto. 1989. **Belajar Gerak.** Jakarta : University Press.