HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

RASTA AWAL INDIHAYOGA

NPM. 11.01.09.1400

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

RASTA AWAL INDIHAYOGA
NIM: 11.1.01.09.1400

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

RASTA AWAL INDIHAYOGA
NIM: 11.1.01.09.1400

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT KAKI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Rasta Awal Indihayoga NPM: 11.1.01.09.1400 Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Kaki Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMK PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci : Kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Permasalahan penelitian adalah : 1) Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ? 2) Apakah ada hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ? 3) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki ? 4) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok ?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan lari (variabel x1), tes kekuatan otot kaki (variabel x2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan melompat gaya jongkok (variabel Y). populasi dari penelitian ini semua siswa dan sampelnya diambil secara acak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi 224 siswa dan jumlah sampel yang diambil 70 siswa secara acak pada siswa kelas X SMK SMK PGRI 1 KEDIRI sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes lari 50 m, lompat tanpa awalan dan lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui hubungan antar variabel maka dilakukan analisis data dengan menggunakan SPSS 17.0.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh rx1y = -0,541, dengan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok karena nilai p value < 0,05. Nilai korelasi x2y adalah sebesar 0,570 dengan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara daya ledak otot kaki dengan lompat jauh gaya jongkok karena nilai p value yaitu 0,003. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki signifikan karena nilai p value < 0,05. Diperoleh F hitung = 29,37 dan nilai p value (sig) sebesar 0,000. Karena nilai p value tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Maka dari itu, penulis menyarankan agar diperoleh data yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan menggunakan variabel bebas yang berbeda.

I. LATAR BELAKANG

Pada jaman modern yang ditandai dengan adanya kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini manusia terjebak dalam kehidupan mekanisme, otomatis dan komputerisasi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Dangsina m dan Aryatmo, 1948:9) sebagai berikut :

> Dimana-mana orang ingin berolahraga tidak untuk berprestasi saja, tetapi lebih-lebih untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Rakyat sehat negara kuat, demikian semboyan yang digunakan dalam rangka mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga setiap pagi terutama hari minggu kita dapat melihat keaktifan sebgai rakyat Indonesia dalam olahraga.

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang mempunyai kedudukan sangat menentukan untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani berdisiplin serta sportifitas yang tinggi.

Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atlietha* yang artinya perlombaan. Atletik (track and field), merupakan olahraga tetua 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 unuk 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.

Awalan merupakan permulaan atau pembukaan dalam melaksanakan lompat jauh, oleh karena itu awalan harus dilaukan 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.

Oleh karena itu untuk mencapai tujuan di atas perlu dicari usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi atletik, baik dikalangan sekolah maupun masyarakat. Kita harus selalu berusaha agar semua program pembinaan harus mengarah kepada pencapaian prestasi yang setinggi mungkin.

Pencapaian kemampuan seorang atletik dari berbagai cabang olahraga sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain masalah bakat dan gizi seperti disebutkan pula oleh (Smposium Kesehatan dan Olahraga, TT : 45) kesehatan dan olahraga sebagai berikut: "Disamping peranan, bakat dan latihan yang optimal maka pengaruh gizi dan makanan untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga perlu juga diperhatikan".

Menurut (Gunter Bernhard 1986 : 10), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atletik sebagai berikut :

a. Bakat
b. Bentik gerakan dan latihan
c. Tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan dan keterampilan)
d. Minat atau kemauan

Menurut (Don J. Leary, TT : 4) adalah sebagai berikut : "Selain beberapa faktor tersebut diatas untuk menciptakan kemampuan atletik ini perlu juga disusun suatu cara latihan atau metode latihan yang baik dan sistematis".

Untuk semuanya itu perlu disusun strategi dan rencana latihan yang baik. Perlu dikembangkan serta penerapan metode-metode belajar telah dikembangkan dari tingkat dasar sampai tingkat senior

Dengan demikian jelas bahwa penyusun strategi dan rencana latihan mutlak diperlukan untuk meningkatkan prestasi atletik. Metode dan rencana latihan yang dipersiapkan bagi seorang atlet seharusnya mendukung dan mengembangkan unsur ketrampilan atlet di dalam melakukan cabang-cabang olahraga tertentu.

Hal ini sesuai pendapat(Jess Jerver, 1987 : 10) sebagai berikut : "Umumnya dalam penyusunan program latihan bagi seorang atlet selalu berdasarkan kepada peningkatan dari program latihan prinsi internal dan kekhususan latihan tersebut".

Lompat jauh termasuk nomor lompat yang selalu diperlombakan dalam setiap perlombaan atau kejuaraan. Dalam lompat jauh peranan kaki sangatbesar terhadap pencapaian prestasi. Faktor lain yang dapat menunjang dan perlu ditingkatkan adalah kemampuan lompat jauh tanpa awalan.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Bernhad, 1986 : 36) sebagai berikut : "Suatu bentuk atletik dewasa ini dimana yang bertitik berat pada kondisi lompatan (lompatan dan kemampuan bertahan), kelincahan, ketangkasan dan kekuatan membutuhkan perasaan serta penguatan otot kaki dan otot tubuh".

Dari berbagai uraian dan pendapat diatas telah membersihkan inspirasi dan sekaligus melatar belakangi penulis skripsi ini, sehingga penulis berkeinginan untuk meniliti sejauh mana peranan lompat jauh tanpa awalan terhadap prestasi lompat jauh.

II. METODE

Dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan penting. Hasil penelitian dikatakan ilmiah apabila metode itu relevan dengan obyek yang ditelitinya serta sesuai dengan maksud penelitian.

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis penelitian yang sudah diajukan, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode korelasi. Penelitian korelasional merupakan suatu macam penelitian yang digunakan untuk mengetahui besar hubungan yang ada antara dua variabel.

Prosedur penelitian korelasional meliputi pengukuran dua variabel atau lebih suatu sampel subyek yang untuk dilakukan perhitungan koefisien korelasi antara pasangan nilai dari variabel penelitian tersebut.

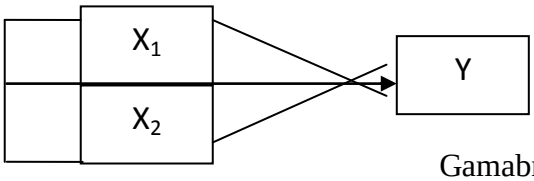
Besar koefisien korelasi dipengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan. Selain itu kualitas instrumen pengukuran yang digunakan juga berpengaruh terhadap koefisien korelasi. Hasil nilai yang mendekati nol menggambarkan adanya hubungan yang lemah. Sedangkan nilai mendekatkan +1 atau-1 menyatakan hubungan yang kuat sedangkan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (X) : yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Jadi variabel yang diukur sejauh mana variabel tersebut mempengaruhi variabel terikat.
   a. Variabel bebas dalam penelitian ini (X_1) adalah kecepatan lari
   b. Variabel bebas dalam penelitian ini (X_2) adalah daya ledak otot kaki
2. Variabel terikat (Y) : yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variabel yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Karya darma. Inilah yang dibuktikan ada hubungan atau tidak dalam penelitian ini

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis-hipotesis yang telah diajukan di muka, maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode diskriptif, karena akan memberikan diskriptif atau gambaran menurut apa adanya tentang hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.



Gamabr 3.1
Bagan hubungan antar variabel

Keterangan

X_1 dan X_2 : variabel bebas

Y : variabel terikat

2. Pendekatan penelitian

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian nini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada bebera variabel lengkap. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting juga dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah,. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yang kauntitatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di lapangan lompat jauh SMK PGRI 1Kediri

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksaakan pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015, bertempat di lapangan SMK PGRI 1 Kediri tepatnya pada :

Tabel 3.1
Waktu penyusunan skripsi

No	Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
	rsiapan																								
	a. Pengajuan judul																								
	b. Pengajuan proposal																								
	c. Perijinan																								
	laksanaan																								
	a. Pengambilan data																								
	b. Analisa data																								
	laporan																								
	a. Penyusunan skripsi babper bab																								
	b. Penyelesaian akhir																								
	Ujian dan pengesahan																								

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subyek yang diteliti. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK PGRI 1 kediri sejumlah 224 siswa.

2. Sampel

Menurut prof. Dr. Suharsimi Arikunto, 1997 : 109 “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti” cara pengambilan sampel yaitu dengan teknik sampling. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga sampel

yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh dapat menggambarkan keadaan populasi yanng sebenarnya.

Dalam penelitian ini karena jumlah siswa relatif banyak maka penelitian ini menggunakan penelitian sampel dengan menggunakan siswa sejumlah 70 siswa putra kelas X SMK PGRI 1 kediri. Karena keterbatasan peneliti baik waktu, tenaga dan biaya maka penelitian ini menggunakan pendekatan sampel dengan teknik purposive sampling.

III. HASIL DAN PENELITIAN

Setelah pengumpulan data tentang kecepatan lari, daya ledak otot kaki dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data terolah tersebut agar mudah dipahami oleh pembaca. Untuk mendeskripsikan data tersebut, penulis mengolah data dengan SPSS 17. Berikut penulis sajikan deskripsi data menggunakan SPSS 17.

A. Deskripsi data variabel bebas (x)

a. Deskripsi data kecepatan (X_1)

Tabel 4.1
Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Lari

Valid	70
Missing	0
Mean	12.5600
Median	12.6000
Mode	13.10
Std. Deviation	1.36752
Minimum	10.10
Maximum	16.10
Sum	879.20

Tabel 4.2

Deskripsi Hasil Tes Daya Ledak Otot Kaki

N	Valid	70
	Missing	0
Mean		2.2846
Median		2,3050
Mode		2.35
Std. Deviation		.24647
Minimum		1.85
Maximum		2.65
Sum		159.92

Tabel 4.3

Deskripsi Hasil Tes Kemampuan. Lompat Jauh Gaya Jongkok

N	Valid	70
	Missing	0
Mean		4.0744
Median		4.1000
Mode		3.908
Std. Deviation		.43313
Minimum		2.57
Maximum		4.74
Sum		285.21

B. Analisis Data

Setelah dilakukan Les dan pengukuran maka didapat data mentah yang masih harus diolah lagi. Sesuai dengan jenis pendekatan yang penulis pilih dalam penelitian ini, maka data tersebut diolah dengan menggunakan rumus *product moment* yang dikedakan dengan SPSS 17. Penulis menggunakan rumus *product moment* untuk mengetahui hubungan antara variable sate dengan variable lainnya, terutama antara variable bebas dengan variable terikat.

1. Prosedur Analisis Data

Untuk memperoleh hasil yang valid diperlukan analisis data yang tepat. Pemilihan metode analisis data yang tepat sangat mempengaruhi keberhasilan pengujian hipotesis yang telah diajukan. Variabel – variabel dalam penelitian ini mempunyai satuan yang berbeda, oleh karena itu hares dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Penulis menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan SPSS 17. Penulis menyajikan uji normalitas tersebut seperti yang tercantum dalam Label dibawah ini.

Tabel 4.4

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		KECEPATAN	DAYA_LEDAK_ OTOT KAKI	LOMPAT_JAUH –GAYA– JONGKOK
N		70	70	70
Normal Parameters'	Mean	12.5600	2.2846	4.0744
	Std.	1.36752	.24647	.43313
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.082	.102
	Positive	.084		.062
	Negative	-.054	-.082	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.701	.687	.857
Asymp. Sig. (2-tailed)		.709	.733	.455

a. Test distribution is Normal.

Tabel diatas menunjukan uji normalitas data hasil penelitian. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data yang terkumpul merupakan data yang normal. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p *value (sig*) uji normalitas > 0,05, maka data tersebut data yang normal.

1. **Hasil Analisis Data**

Penulis mengadakan analisis data secara bertahap sesuai dengan prosedur analisis data dan dikedakan dengan menggunakan software SPSS 17. Hasil analisis data yang penulis lakukan dengan menggunakan SPSS 17 yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.5

Hasil Penghitungan Korelasi Partial

		LOMPAT—JAUH—GAYAJONGKOK	KECEPATAN	DAYA—LEDAK-OTOT_KAKI
Pearson Correlation	LOMPAT—JAUH—GAYA—JONGKOK	1.000	-.541	
	KECEPATAN	-.541	1.000	-.323
	DAYA—LEDAK—OTOT—KAKI	.570	-.323	1.000
Sig. (1-tailed)	LOMPAT—JAUH—GAYA—JONGKOK		.000	.000
	KECEPATAN	.000		.003
	DAYA—LEDAK—OTOT—KAKI	.000	_003	
N	LOMPAT—JAUH—GAYA—JONGKOK	70	70	70
	KECEPATAN	70	70	70
	DAYA_LEDAK OTOT KAKI	70	70	70

Tabel diatas menerangkan bahwa hasil r_{hitung} X_1y = -0,541, $r_{hitung}X_2y$= 0,570 dan rhitungX_lX_2= -0,323. Sedangkan nilai *p value (sig.)* X_ly= 0,000 dan *P value (sig.)* X_1X_2 = 0,003. Setelah diketahui hasil penghitungan korelasi partial maka selanjutnya yaitu

dilakukan penghitungan korelasi ganda antara variabel x_1, x_2 dan y. Penghitungan korelasi ganda dengan menggunakan SPSS 17 dapat dilihat seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6

Hasil Penghitungan Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
1	.6838	.467	.451	.32085

a. Predictors: (Constant), DAYA—LEDAK—OTOT_KAKI, KECEPATAN

Tabel diatas menerangkan besarnya korelasi ganda sekaligus besarnya kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan tabel tersebut besarnya korelasi ganda antara x_1x_2y yaitu 0,683 dan besarnya kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 46,7%. Hasil kontribusi tersebut berasal dari *R Square* yang dikalikan 100%. Setelah diperoleh korelasi ganda maka yang harus dilakukan selanjutnya yaitu menguji signifikansi korelasi gandanya. Hasil uji signifikansi korelasi ganda tersebut tersaji dalain tabel seperti di bawah ini.

Tabel 4.7
Hasil Uji Signifikansi Korelasi Ganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.047	2	3.024	29.370	.000a
	Residual	6.897	67	.103		
	Total	12.944	69			

Predictors: (Constant), DAYA_LEDAK_OTOT_KAKI, KECEPATAN

Dependent Variable: LOMPAT_JAUH_GAYA_JONGKOK

Tabel diatas menjelaskan tentang uji signifikansi korelasi ganda antara variabel x_1x_2y. Hasil korelasi ganda hares diuji signifikansinya untuk mengetahui apakah hasil yang diperoleh benar-benar signifikan atau tidak. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil F_{hitung} sebesar 29,370 dan nilai p *value* (sig.) yaitu 0,000.

Tabel 4.8

Koefisien

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std.	Beta		
1	(Constant)	3.889	.614		6.338	.000
	KECEPATAN	-.126	.030	-.399	-4.232	.000
	DAYA_LEDAK OTOT IKAKI	.775	.166	.441	4.681	.000

a. Dependent Variable:

LOMPAT JAUH—GAYA—JONGKOK

Tabel diatas menerangkan bahwa ada hubungan apabila x_1, dan x_2 diuji sendiri-sendiri, hal tersebut karena nilai *p value (sig.)* x_1, dan x_2 sama dengan 0,000.

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan software SPSS 17, diperoleh hasil analisis data seperti yang tersaji pads tabel diatas. Hasil analisis data yang tersaji pads tabel diatas dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

a. Tabel "Hasil Penghitungan Korelasi Partial" menerangkan bahwa korelasi x_1y adalah sebesar -0,541, dengan nilai *p value (sig.)* sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok karena nilai *p value* <0,05. Nilai korelasi x_2y adalah sebesar 0,570, dengan nilai *p value (sig.)* sebesar 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara daya ledak otot kaki dengan lompat jauh gaya jongkok karena nilai *p value* <0,05. Dan untuk hasil korelasi antara x_1x_2 yaitu -0,323 dan nilai p value yaitu 0,003. Hal tersebut

menunjukan bahwa hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki signifikan karena nilai p value <0,05.

Tabel "Hasil Penghitungan Korelasi Ganda" menerangkan bahwa, nilai R merupakan hasil korelasi ganda antara variabel x_1, x_2 dan y. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui korelasi ganda. antara, kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan jauh gaya jongkok sebesar 0,683. Hasil tersebut menunjukan bahwa tingkat korelasinya sangat kuat. Dari tabel tersebut juga diketahui nilai R Squarenya sebesar 0,467, nilai tersebut jika dikalikan 100% maka akan menerangkan besarnya kontribusi

b. variabel x_1, dan x_2. Kontribusi yang diberikan sebesar 46,7%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
c. Tabel "Hasil Uji Signifikansi korelasi Ganda" menunjukan hasil uji signifikansi korelasi ganda antara variabel x_1, x_2 dan y. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil uji signifikansi ganda antara kecepatan lari, daya ledak otot kaki dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 29,37 dengan nilai *p value (sig.)* 0,000. Karena Nilai p value < 0,05 maka hal tersebut menunjukan ada, hubungan yang kuat dan signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok
d. Tabel "Koefisien" memberikan informasi apabila variabel x_1 dan x_2 diuji sendiri-sendiri maka ada hubungan yang signifikan dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut ditunjukan dengan nilai p value (sig.) variabel X_1 sebesar 0,000 dan x_2 sebesar 0,000 dan lebih kecil dari nilai p value (sig.) constan sebesar 0,000.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan analisis data dan diketahui hasil r_{hitung} serta nilai p value (sig), maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara mengkonsultasikan nilai p value (sig) hasil analisis data dengan

nilai p value (sig) constan (0,05). Adapun pengujian hipotesis tersebut yaitu sebagai berikut:

1. **Pengujian hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok**

   Ha : Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gayajongkok.

   Ho : Tidak ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

   Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil rx_1y= -0,541 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,000. Karena nilai p value (sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterma dan Ho ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. **Pengujian hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok**

   Ha : Ada hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

   Ho : Tidak ada, hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

   Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil r_{hitung} X_2y=0,570 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,000. Karena nilai p value (sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

3. **Pengujian hubungan antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki**

   Ha : Ada hubungan antara antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki.

   Ho : Tidak ada hubungan antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil r_{hitung} x_1X_2 = 0,323 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,003. Karena nilai p value (sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan daya ledak otot kaki.

4. **Pengujian hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.**

Ha : Ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Ho : Tidak ada, hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh hasil rhitung x_1x_2y=0,683. Setelah diketahui hasil korelasi ganda antara X_1X_2Y maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji signifikansi ganda dengan menggunakan rumus F. Dari penghitungan menggunakan SPSS diperoleh

F_{hitung}=29,37 dan nilai p value (sig.) sebesar 0,000. Karena nilai p value (sig.) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dalam skripsi ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pads siswa putra kelas X SMK PGRI 1 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.

2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pads siswa putra. kelas X SMK PGRI 1 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki pads siswa putra kelas X SMK PGRI 1 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,003 sehingga p value (sig.) <0,05.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK PGRI 1 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan uji signifikansi ganda dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 sehingga p value (sig.) <0,05.
5. Konstribusi kecepatan lari dan daya ledak otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK PGRI 1 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015 sebesar 46,7%

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kokasih, 1984:87. *Olah Raga Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo

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

Kusyanto, Yanto. 2000. *Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1, 2, dan 3*. Bandung: Ganeca Exact.

Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA 1, 2, dan 3*. Jakarta: Ganeca Exact.

Sadono. 2006. MERPATI: *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Semester I dan 2*. Surakarta: Graha Multi Grafika.

Prof. Dr. Gunter Bernhard. 1986. *Prisip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah.* Semarang: Dahara Prize.

Drs. Moelyono Biyakto Atmojo. 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

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

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

(Dangsina m dan Aryatmo, 1984: 9) (*Simposium Kesehatan dan Olahraga*, TT : 45) (Don J. Leary, TT : 4)

Menunit Noer, dkk (1993)

Menurut Soedarminto (1993),

Lukman OT, (1983)

Bompa, (1986)

(Verduci, 1980: 238)

oleh (MY Siregar, 1982 :3)

(Antonio Dal Monte, 1975: 126)

(Eddy Suparman, 1994:43)

(Barry L. Johnson, 1969:83)

(Edward, 1975:31)