# HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU TAHUN 2016

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

**SULASTRI**
**NPM: 09.1.01.09.1466**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NUSANTORA PGRI KEDIRI**
**2016**

# HALAMAN PERSETUJUAN

**Skripsi Oleh :**

**SULASTRI**
**NPM: 09.1.O1.09.1466**

**Dengan Judul :**

## HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMPN 1 BOYOLANGU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016

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

**Tanggal : _____**

| Pembimbing I : | Pembimbing II : |
|---|---|
| **Drs. Sugito, M.Pd** | **Drs. Setyo Hermono, M.Pd** |
| **NIDN, 000404086001** | **NIDN. 0727095801** |

# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

**SULASTRI**
**NPM. 09.1.01.09.1466**

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMPN 1 BOYOLANGU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2016**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 8 Agustus 2016

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Drs.Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

# HUBUNGAN 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

**SULASTRI**
**NPM: 09.1.01.09.1466**
**FKIP – Penjaskesrek**

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

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

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

## ABSTRAK

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik dalam nomor lapangan (field event). Setiap cabang olahraga membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima untuk peningkatan kemampuannya. Demikian juga di dalam lompat jauh. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan lompat jauh adalah kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : (1) Adakah hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. (2) Adakah hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. (3) Adakah hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tngkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. (4) Seberapa besar kontribusi yang diberikan.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu : (1) variabel bebas $X_1$ adalah kecepatan lari dan variabel bebas $X_2$ adalah kekuatan otot tungkai. (2) variabel terikat Y adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Teknik penelitian menggunakan diskriptif korelasional dengan teknik pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah siswa putra kelas VII semester genap SMP N 1 Boyolangu Tulungagung Santo tahun 2016 sejumlah 106 siswa. Sampel diambil 68 siswa ditentukan dengan teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitian meliputi tes lari 50 meter, tes loncat jauh tanpa awalan dan tes lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan tanggal 8, 10, 15 dan 24 Mei 2015. Adapun data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dengan teknik analisis korelasi dengan hasil perhitungan korelasi $X_1$ dengan Y ($rx_1y$) = 0,265 dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,014 dan signifikansi (p value < 0.05). Korelasi $X_2$ dengan Y ($rx_2y$) = 0,479 dengan nilai p value (sig.) sebesar 0,000 dan signifikansi (p value < 0.05). Korelasi $X_1$, $X_2$ dengan Y ($rx_1x_2y$) = 0,504 yang mana R square ($r^2$) sebesar 0,254. Diuji dengan statistik uji F menghasilkan F hitung = 11,045 dengan nilai p value (sig.) adalah 0,000 (< 0,05). Kontribusi X1, X2 terhadap Y = 25,4 %.

Kesimpulan : " Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII semester genap SMP N 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung tahun 2016". Adapun saran yang dapat diberikan peneliti bahwa untuk meningkatkan prestasi lompat jauh yang lebih baik peneliti lanjut perlu melakukan penelitian dengan variabel-variabel yang lain.

**Kata kunci**: Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

## I. Latar Belakang Masalah

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 VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kab. Tulungagung tahun 2016

## II. METODE PENELITIAN

### A. 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).

## B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

### 1. Teknik Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan tentang teknik atau ragam yang dipakai dalam melaksanakan penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan hipotesis yang telah diajukan diatas, maka dalam penelitian ini menggunakan teknik penelitian *deskriptif* yang bersifat *korelasional*. Deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran tentang hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan teknik deskriptif yang bersifat korelasional adalah menerangkan atau mendiskripsikan suatu hubungan antara beberapa variabel, yaitu variabel bebas yang meliputi : kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dengan demikian metode penelitian yang dipilih harus sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian tersebut, sehingga dalam penelitian ini bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Selain itu untuk memperjelas penelitian ini maka perlu adanya suatu rancangan penelitian. Dalam hal ini akan dibahas secara rinci desain atau rancangan penelitian yang fungsinya yaitu untuk mengetahui hasil pengukuran pada masing-masing variabel yang merupakan gambaran ada tidaknya hubungan pada semua variabel yang diteliti. Sedangkan dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yang meliputi kecepatan lari ($X_1$) dan variabel bebas daya ledak otot tungkai ($X_2$) adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainya sedangkan variabel terikatnya

adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y), dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

**Pembahasan**

1. **Ada hubungan signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU** Kabupaten Tulungagung **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 VII SMP 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung 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.

2. **Ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU** Kabupaten Tulungagung **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 VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung 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.

3. **Ada hubungan signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas** VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung **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 VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung 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 VII semester genap SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung 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.

4. **Terdapat kontribusi positif antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas** VII SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung **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 VII semester genap SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung tahun 2016. Hal ini terbukti setelah dilakukan

## KESIMPULAN

### A. 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 VII semester genap SMP NEGERI 1 BOYOLANGU Kabupaten Tulungagung tahun 2016.,

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 VII semester genap SMP NEGERI 1 BOYOLANGU tahun 2016.yaitu sebesar 25,4 %.

## IV. 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.