JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 60 METER DANDAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWAKELAS XI IPS I DAN XI IPS II SMA NEGERI I PONGGOK BLITAR TAHUN AJARAN 2016/2017

RELATIONSHIP BETWEEN POWER SPEED BURST LIMB MUSCLE WITH STYLE LONG JUMP SQUAT ACHIEVEMENT STUDENTS OF XI IPS XI IPS I AND II SMA NEGERI I PONGGOK BLITAR DOCTRINE ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh :

Dika Ratulangi Nuranda

NIM : 11.1.01.09.0133

Dibimbing Oleh :

1. **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**
2. **MOH. NURKHOLIS, M.Or**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: DIKA RATULANGI NURANDA
NPM	: 11.1.01.09.0133
Telepon	: 0857-8572-1409
Amalat Surel (Email)	: DikaNuranda20@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kecepatan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa XI IPS I dan XI Ips II SMA Negeri I Ponggok Blitar Tahun Pelajaran Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. KH.Achmad Dahlan 76.Kota Kediri. Tlpn. 0354-771576

Dengan ini Menyatakan bahwa :

1. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme
2. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Mengetahui

Kediri, 4 Januari 2017
Penulis

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**MOH. NURKHOLIS, M.Or**	**Dika Ratulangi Nuranda**
NIDN. 0015066801	NIDN. 0725048802	NPM. 11.1.01.09.0133

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Atas Nama

DIKA RATULANGI NURANDA
NIM : 11.1.01.09.0133

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 60 METER
DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI IPS I
DAN XI IPS II SMA NEGERI I PONGGOK BLITAR
TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan panitia penguji

Pada tanggal : 19 Januari 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	1. .....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	2. .....
3. Penguji II	: Budiman Agung P, M.Pd	3. .....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Sebagaimana telah kita ketahui bersama bahwa olahraga pada hakekatnya bukan sekedar untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan semata akan tetapi lebih dari itu olahraga bertujuan untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga karena bagi suatu bangsa prestasi olahraga yang dicapai di gelanggang internasional adalah merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan prestasi bangsa dan negara di mata dunia.

Kenyataan tersebut di atas mendorong kita untuk berpikir dan meninjau kembali sistem pembinaan dan pengembangan olahraga, yang seiama ini kita lakukan karena hanya dengan mengetahui kelemahan-kelemahan yang ada, maka dapat kita mengambil langkah-langkah untuk mengadakan perbaikan dengan demikian prestasi olahraga di gelanggang internasional dapat kita tingkatkan.

Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapatkan perhatian, pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi adalah cabang olahraga atletik. Atletik sangat kita prioritaskan karena cabang atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga lainnya. Untuk itulah perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh setidaknya untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kesegaran akan cabang olahraga atletik.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal juga dapat terfungsi sebagai wadah pembinaan olahraga secara intensif. Dalam kenyataanya sekolah sering melahirkan atlet-atlet berbakat dan berprestasi, baik di tingkat nasional maupun internasional. Oleh karena itu sangat tepat apabila intensifikasi pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya cabang olahraga atletik dimulai dari sekolah dasar (SD).

Salah satu nomor atletik yang diajarkan di sekolah diantaranya yang termasuk (*field event*) adalah Lompat Jauh. Lompat Jauh tercantum dalam kurikulum sekolah, mulai sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Nomor ini dalam setiap olahraga pelajar selalu dilombakan untuk menimbulkan gairah dan semangat di nomor Lompat Jauh, maka perlu dirintis mulai dari anak usia sekolah dasar sampai sekolah lanjutan. Selain itu perlu pula diadakan perlombaan antar sekolah guna mendapatkan bibit-bibit yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya. Prestasi Lompat Jauh yang memuaskan dapat dicapai jika jumlah dari beberapa faktor yang terpenting mendapat perhatian dan tekanan pada saat latihan. Factor-faktor yang dimaksud adalah :

1. Awalan yang tepat
2. Tumpuan yang tepat

3. Tahap melayang
4. Pendaratan yang sempurna (U. Jonath E hang R Krempel,1987.207).

Dengan demikian jika dianalisis gerak seorang atletnya, maka akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu yang memegang peranan penting antara lain: kecepatan, tenaga lompat, kekuatan otot tungkai, dan masih banyak lagi unsur-unsur gerak lain yang menunjangnya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMAN I Ponggok berkaitan nilai yang diperoleh pada prestasi lompat jauh siswa kelas XI masih sangat rendah yaitu 34 siswa (45%) dari 75 siswa keseluruhan. Maka peneliti beranggapan bahwa unsur gerak fisik kecepatan dan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang positif terhadap prestasi Lompat Jauh. Untuk mengetahui berapa besar hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan presatsi lompat jauh gaya jongkok maka perlu diadakan penelitian. Oleh karena itu dalam proposal penelitian ini Peneliti mengambil judul " Hubungan Antara Kecepatan Lari 60 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI IPS I Dan XI IPS II SMA Negeri I Ponggok Tahun Ajaran 2016/2017".

I. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan variabel. variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian atau sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa / gejala yang akan diteliti (Sumadi Surya Brata, 1988 : 79). Sesuai judul proposal penelitian ini, maka penelitian ini mengandung tiga variabel, yaitu:

1. Dua variabel bebas

   Yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel-variabel yang lain, yang dalam hal ini variabel bebasnya adalah kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai.
2. Satu variabel terikat

   Yaitu variabel yang dipengeruhi oleh variabel bebas, variabel terikat dalam proposal penelitian ini adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri I Ponggok Tahun Pelajaran 2016/2017.

Menurut Ali Maksum (2012: 53) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenakan generalisasi. Generalisasi

adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarakan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Sebaian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Salah satu teknik pengambilan sampel yang sering diguna kan adalah *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* merupakan *sample* yang memperhatikan strata (tingkatan) didalam populasi. Dalam *stratified* sebelumnya data dikelompokkan kedalam tingkatan - tingkatan tertentu. Teknik *random* bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka *random*.

1. Populasi

   Yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek / subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

   Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga benda yang lainnya. Populasi bukan hanya jumlah yang ada pada subyek / obyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sitat yang dimiliki oleh objek tersebut. Sesuai dengan judul penelitian ini maka populasinya adalah seluruh siswa kelas XI IPS I dan XI IPS II SMA Negeri I Ponggok 30 siswa.

2. Sampel

   Sedangkan yang dimaksud 'dengan sample adalah "sebagian atau wakil dari jumlah yang akan diteliti" (Suharsini Arikunto. 1989 : 104). Penetapan sample penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPS I dan XI IPS II SMA Negeri I Ponggok. Jumlah sampel yang diambil dengan teknik *Stratified random sampling* dengan sampel 30 siswa, yaitu dari 30 siswa putra.

II. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam rangka untuk menuju suatu hipotesa perlu diperkirakan kemungkinan berbagai macam teknik pengumpulan data yang sesuai dengan kebutuhan.

1. Pengumpulan Data

   Kegiatan pengumpulan data ini meliputi :

   1) Persiapan Pengumpulan Data

      a. Agar proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan maka peneliti harus mengadakan konsultasi

dengan ketua jurusan dan pembimbing. Lalu dilanjutkan dengan meminta surat keterangan penelitian kepada LEMLIT UNP Kediri.

b. Persiapan materi dan penelitian
   (1) Mengecek jumlah siswa yang akan diteliti khususnya siswa putra kelas XI IPS1 dan XI IPS2 SMA Negeri I Ponggok.
   (2) Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pengambilan data di lapangan.
   (3) Menetapkan dan menyusun kriteria orang yang akan dites.
   (4) Setelah itu menetapkan orang yang akan dites.

2) Perlengkapan Pengumpulan

Pelaksanaan pengumpulan data berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana hasil penetapan. Langkah-langkah pengumpulan data :

a. Menetapkan jumlah siswa yang akan dijadikan sampel penelitian.
b. Memberikan penjelasan latihan secukupnya kepada para pembantu, pelaksanaan tentang langkah-langkah dan cara pengumpulan data.
c. Memberikan penjelasan kepada semua subjek sampel mengenai bentuk tes yang akan dilaksanakan.
d. Melaksanakan tes dan pengukuran yang meliputi :
   - Tes kecepatan dengan lari *sprint* 60 meter
   - Tes mengukur daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump*
   - Tes lompat jauh gaya jongkok
e. Mengucapkan banyak terimakasih kepada guru bidang study pendidikan jasmani dan para siswa putra kelas XI IPS1 dan XI IPS2 SMA Negeri I Ponggok sebagai sampel penelitian.

Dari hasil tes dan pengujian yang telah dilaksanakan di atas, hasilnya dapat dipaparkan pada Tabel 4.1 data dari lari *sprint* 60 meter, *standing broad jump*, dan prestasi lompat jauh gaya jongkok disusun sedemikian rupa sehingga memudahkan pengolahan data yang berikutnya. Data yang tersusun memberikan gambaran yang setepat-tepatnya tentang hasil penelitian karena data yang diperoleh berasal dari tiga alat ukur yang berbeda.

Berdasarkan Tabel hasil pengambilan data seperti yang disajikan pada Tabel 4.1, maka langkah selanjutnya adalah mengubah data mentah hasil penelitian menjadi data Terstandart (T-Skor) yang siap untuk dikorelasikan.

1. Mencari Mean dan standart Deviasi (SD) T-Skor
   a. Kecepatan (X_1)
      - Rentangan (R) = $X_t - X_r$

        =10.92– 5.56

        = 5.36

        Keterangan

        R = Rentangan

        Xt = Skor Tertinggi

        Xr = Skor Terendah
      - Jumlah Kelas Interval (K)

        K = 1 + 3.3 log N

        = 1 + 3.3 (1.477)

        = 6

        Keterangan

        K = Kelas Interval

        N = Jumlah Sampel
      - Panjang Kelas Interval (P)

        $$P = \frac{R}{K} = \frac{5.36}{6}$$

        $$= 0{,}893$$

        Keterangan

        P = Panjang Kelas Interval

        R = Rentangan

        K = Jumlah kelas Interval

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kecepatan lari 60 meter

Kelas Interval	f	x	$f.x$	$f.x^2$
10.01 – 10.92	9	10.45	94.05	982.8225
9.36 – 10	1	9.78	9.78	95.6484
8.83 – 9.35	0	9.09	0	0
7.74 – 8.82	6	8.28	49.68	2468.1
6.65 – 7.73	10	7.19	71.9	5169.61
5.56 – 6.64	4	6.1	24.4	595.36
$\sum$	30	50.89	249.81	9311.5409

- Standart Deviasi

SD = $\sqrt{\frac{9311.5409}{30} - \left(\frac{249.81}{30}\right)^2}$

$=\sqrt{16.65}$

T – Skore (T)

T = $50 + 10\left(\frac{6.72-8.66}{16.65}\right)$

= 59.88

Power otot tungkai (X_2)

- Rentangan (R) = $X_t - X_r$

= 59 – 38.8

=20.2

- Jumlah Kelas Interval (K)

K = 1 +33.3 log N

= 1 + 33.3 log (1.477)

= 6

- Panjang Interval Kelas (P)

P = $\frac{R}{K}$

= $\frac{20.2}{6}$

= 3.37

Tabel 4.2.Distribusi Frekuensi Pengukuran Power Otot Tungkai

Kelas Interval	f	x	$f.x$	$f.x^2$
2.76-3.03	8	4.27	34.16	145.86
2.48-2.75	5	3.85	19.25	74.11
2.20-2.47	2	3.43	6.86	23.52
1.92-2.19	7	2.05	14.35	29.41
1.64-1.91	5	2.59	12.95	86.86
1.35-1.63	3	2.16	6.48	13.99
∑	30	18.35	550.5	10101.67

- Standart Deviasi

SD = $\sqrt{\frac{10101.67}{30} - \left(\frac{550.5}{30}\right)}$

$=\sqrt{336.72 - 18.35}$

= 17,84

- T – Skore (T)

T = $50 + 10\left(\frac{1.92-18.35}{17.84}\right)$

= 40,80

b. Lompat Jauh Gaya Jongkok

- Rentangan (R) = $X_t - X_r$

= 4.9 – 3.48

= 1.48

- Jumlah Kelas Interval (K)

K = 1 +33.3 log N

= 1 + 33.3 log (1.477)

= 6

- Panjang Interval Kelas (P)

$$P = \frac{R}{K}$$

$$= \frac{1.48}{6}$$

= 0.25

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kelas Interval	F	*X*	$f.x$	$f.x^2$
4.72 – 4.97	2	4.85	9.7	94.09
4.46 – 4.71	0	0	0	0
4.20 – 4.45	2	4.33	8.66	75
3.94 – 4.19	9	4.07	36.63	1341.76
3.68 – 3.93	6	3.81	22.86	522.58
3.42 – 3.67	11	3.55	39.05	1524.9
∑	30	20.61	116.9	3558.33

- Standart Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{3558.33}{30} - \left(\frac{116.9}{30}\right)^2}$$

$$= \sqrt{118.6 - 455.52}$$

= 18.36

- T – Skore (T)

$$T = 50 + 10\left(\frac{40.03 - 3.89}{18.36}\right)$$

= 50.08

2. Mencari Korelasi

a. Korelasi X_1(kecepatan lari) dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)

$$r_{xy} = \frac{\sum X_1.Y - \left(\frac{\sum X_1.\sum Y}{N}\right)}{\left\{\sum X_1{}^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right\}\left\{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}$$

$$= \frac{78324 - \frac{1488.1454}{30}}{\sqrt{\left\{80888 - \frac{(1488)^2}{30}\right\}\left\{77180 - \frac{(1454)^2}{30}\right\}}}$$

$$= \frac{6205.6}{\sqrt{\{7083.2\}\{6709.47\}}}$$

$$= 0.900$$

b. Korelasi X_2 (daya ledak otot tungkai) dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok (Y)

$$r_{xy} = \frac{\sum X_2.Y - \left(\frac{\sum X_1.\sum Y}{N}\right)}{\left\{\sum X_2{}^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}\right\}\left\{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}$$

$$= \frac{72679 - \frac{1488.1454}{30}}{\sqrt{\left\{78102 - \frac{(1462)^2}{30}\right\}\left\{77180 - \frac{(1454)^2}{30}\right\}}}$$

$$= \frac{5606}{\sqrt{\{6853.87\}\{6709.47\}}}$$

$$= 0.826$$

c. Korelasi ganda X_1(kecepatan) dan X_2 (daya ledak otot tungkai) dengan (Y) prestasi lompat jauh gaya jongkok

$$\sum X_1{}^2 = \sum X_1{}^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} = 80888 - \frac{(1488)^2}{30}$$

$$= 7083.2$$

$$\sum X_2{}^2 = \sum X_2{}^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N} = 78102 - \frac{(1462)^2}{30}$$

$$= 6853.87$$

$$\sum Y^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} = 77180 - \frac{(1454)^2}{30}$$

$$= 6709.45$$

$$\sum X_1X_2 = \sum X_1X_2 - \frac{(\sum X_1)(\sum X_2)}{N} = 74024 - \frac{(1488)(1462)}{30}$$

$$= 1508.8$$

$$\sum X_1Y = \sum X_1Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{N} = 78324 - \frac{(1488)(1454)}{30}$$

$$= 6205.6$$

$$\sum X_2Y = \sum X_2Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{N} = 78324 - \frac{(1462)(1454)}{30}$$

$$= 1820.73$$

$$\sum X_1Y = (a_1 \sum X_1{}^2) + (a_2 \sum X_1X_2) \qquad (: a_1 \sum X_1X_2)$$

$$\sum X_2 = \left(a_1 \sum X_1X_2\right) + \left(a_2 \sum X_2{}^2\right) \qquad (: a_2 \sum X_2{}^2)$$

6205,6 = (a_1.7083,2) + (a_2.1508,8) (: 1508,8)

1820,73 = (a_1.1508,8) +(a_2.6853,87) (:6853,87)

4.11 = 4.69 a_1+ a_2

0,27 = 0.22a_1+ a_2 –

3,84 = 4,47 + a_1

3,84 – 4,47 = a_1

-0,63 = a_1

4.11 = 4.69 . (-0,63) + a_2

4.11 = -2,95 + a_2

4,11 + 2,95 = a_2

7,06 = a_2

- Koefisien korelasi antara kriterium Y dan predicator X_1,X_2 diperoleh dengan rumus

$$rx_{12}Y = \sqrt{\frac{(a_1.\sum X_1 Y) + (a_2 - \sum X_2 Y)}{\sum Y^2}}$$

$$= \sqrt{\frac{(-0{,}63.6205{,}6) + (7{,}06 - 1820{,}73)}{6709.45}}$$

$$= \sqrt{\frac{(-3909{,}528) + (-1813{,}67)}{6709.45}}$$

$$= \sqrt{\frac{-5723{,}2}{6709.45}}$$

$$= \sqrt{-0{,}85}$$

$$= 0{,}923$$

- Untuk menentukan apakah $RX_{12}Y$ tersebut signifikan atau tidak harus melakukan analisis regresi. Dan analisis tersebut akan diperoleh nilai f garis regresi.

$$Freg = R^2 \frac{(N - M - 1)}{M(1 - R^2)}$$

$$= \frac{0{,}851929(30 - 2 - 1)}{2(1 - 0{,}851929)}$$

$$= \frac{(23{,}002083)}{0{,}296142}$$

$$= 76{,}7$$

1. Pengujian Hipotesis Pertama

   Yaitu : "Hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesa Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jngkok". Sedangkan Ho berbunyi " Tidak Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk mengujinya dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4.Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

N	r-hitung	Taraf Signifikasi (r-tabel)		Keterangan
		1%	5%	
30	0,900	$\pm 0{,}463$	$\pm 0{,}361$	r-hitung>r tabel

2. Pengujian Hipotesis Kedua

   Yaitu : "Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesa Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Sedangkan Ho berbunyi "Tidak ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk mengujinya dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5. Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

N	r-hitung	Taraf Signifikasi (r-tabel)		Keterangan
		1%	5%	
30	0,826	$\pm 0{,}463$	$\pm 0{,}361$	r-hitung>r tabel

3. Pengujian hipotesis Ketiga

   Yaitu : "Hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesa Nihil (Ho). Ha berbunyi : "ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok" Sedangkan Ho berbunyi " tidak ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Untuk mengujinya dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

N	r-hitung	Taraf Signifikasi (r-tabel)		Keterangan
		1%	5%	
30	0,923	$\pm 0{,}463$	$\pm 0{,}361$	r-hitung>r tabel

1. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok", dapat diketahui bahwa r-hitung (0.900) lebih besar dari r-tabel ($\pm 0{,}463$ dan $\pm 0{,}361$) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok".

2. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara daya ledak *(power*) otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok", dapat diketahui bahwa r-hitung (0.826) lebih besar dari r-tabel ($\pm 0{,}463$ dan $\pm 0{,}361$) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara daya ledak (power) otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok".

Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok", dapat diketahui bahwa r-hitung (0.923) lebih besar dari r-tabel ($\pm 0{,}463$ dan $\pm 0{,}361$) hal ini berarti Ho (Hipotesis Nihil) ditolak dan Ha (Hipotesis Alternatif) diterima yang berarti "Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok".

Setelah mengkaji hasil penelitian yang diolah dengan analisis statistik maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 SMA Negeri I Ponggok Blitar.
2. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 SMA Negeri I Ponggok Blitar.

Ada hubungan antara kecepatan lari 60 meter dan daya ledak otot tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 SMA Negeri I Ponggok Blitar. Nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar rx_1y = 0,900 rx_2y = 0,826 ry (1,2) = 0,923

III. DAFTRA PUSTAKA

Sugiono, Ngadenan, (2009). Evaluasai *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

Engkos, Kosasih, (2003). *Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindu. C.V.

Aip Syarfuddin. (2002). *Atletik Departemen. Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*, Jakarta.

Hadi Sutrisno,2003) *Statistik 1*. Yogyakarta: Andi Offset.

Prof. Dr. Guntur Bernhard. (2013). *Pronsip Dasar Loncat Tinggi, Jauh, Jungkit danloncat Jauh.* Jakarta.

www.lompatjauh.com

Soenarko, Bambang. (2001). *Pokok – pokok Statiska Inferensial*. Kediri : FPIP-UNP PGRI KEDIRI

Sugiono. (2008) *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.

Baley, James A. *Pedoman Atlit. Semarang* : Dahara Prize.

Sajoto. (2008) *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga Edisi Refisi*, Semarang : Dahara Prize

Halim, N.I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.

Bahagia, Yoyo, dkk. (2000). Atletik. Jakarta: Depdiknas.

Djumijar, M. (2004). *Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Jonath. U,E. Haag, R Krempel, 1987. Atletik.PT. Rosda Jayaputra.Jakarta:Tambak Kusuma.

Edy Sutrisno. (2011). *Hubungan antara Kecepatan Lari 60 Meter Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Prestasi Bola Voly Kemampuan Smash Kelas X-A SMK 6 Kediri*. Skripsi. Kediri: FIK UNP.

Zulfikar.(2012). Pengertian power otot tungkai . Diakses dari http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51094659_18298443.pdf/pada7 September 2012,Jam 15.30.