



**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
LARI 40 YARD DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA PUTRA KELAS V SDN 010 RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU**

JURNAL

Oleh

**DANEL FITRI
1405166554**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**THE CORRELATION BETWEEN EXPLOSIVE POWER LEG
MUSCLES AND 40 YARD RUNNING SPEED WITH THE
LONG JUMP RESULT SQUAT STYLE MALE STUDENTS IN
CLASS V OF SDN 010 RAMBAH
ROKAN HULU DISTRICT**

Danel Fitri¹, Drs. Ramadi S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd., M.Pd³
fitridanel2016@yahoo.com¹ mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION FACULTY
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based on the researcher's of male students in grade V SDN 010 Rambah while do long jump, research found while student do running start was not optimal. The purpose of this research is to see corelation between explosive power leg muscles and 40 yard running speed with the long jump result squat style of male students class V SDN 010 Rambah Rokan Hulu District. Population in this research is all male students class V SDN 010 Rambah amount 20 people. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 20 people. Research used standing board jump test be measured with centimeter, 40 yard run test be measured with second and long jump test squat style be measured centimeter. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : 1. Shows that there is correlations of explosive power leg muscle with the long jump result which shows correlation $r_{hitung} (0,473) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$. 2 there is correlation of 40 yard running speed with long jump, which shows correlation $r_{hitung} (0,616) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$. 3. There is corelations between explosive power leg muscles and 40 yard running speed with the result of long jump, which shows $r_{hitung} (0,645) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$

Key word : *explosive power leg muscles, 40 yard running speed, long jump.*

**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI 40 YARD DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SDN 010
RAMBAH KAB. ROHUL**

Danel Fitri¹, Drs. Ramadi S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd., M.Pd³
Fitridanel2016@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak: Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul saat melakukan lompat jauh, peneliti menemui kekurangan pada lari awalan seperti kecepatan berlari belum maksimal dan *power* tungkai siswa saat akan menolak pada papan tumpuan masih belum optimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan *eksplosive power* otot tungkai dengan lompat jauh, hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh dan hubungan *eksplosive power* otot tungkai dan Kecepatan Lari 40 yard Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan populasi yang tidak begitu besar dan dalam batas kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel yang diteliti sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh tanpa awalan yang diukur dalam (*centimeter*), tes lari 40 yard yang diukur dalam (detik), dan tes lompat jauh gaya jongkok yang diukur dalam (*centimeter*). Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1. daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh, di mana dari analisis $r_{hitung} (0,473) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$. 2. kecepatan lari mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh, di mana dari analisis $r_{hitung} (0,616) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$. 3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara *eksplosive power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. di mana dari analisis $R_{hitung} (0,645) > R_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$

Kata kunci: *eksplosive power* otot tungkai, kecepatan lari 40 meter, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, keperibadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Pendidikan di Indonesia merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena sangat mempunyai peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis, serta menciptakan prestasi dari event-event olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya yaitu Atletik.

Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

Salah satu cabang dari atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh diikuti sertakan dalam pesta olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin. Atletik juga merupakan induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak (PASI, 1979 : 01). Dalam cabang atletik terdapat beberapa nomor yang dipelajari oleh siswa dipendidikan olahraga, salah satunya adalah nomor lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh/mendarat (PASI, 1979 : 03).

Seorang pelompat harus memiliki postur tubuh yang bagus, seperti memiliki tubuh yang tinggi, tungkai yang baik, teknik dan terutama kondisi fisik yang baik, karena dengan kondisi fisik yang baik akan dapat mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan ketepatan reaksi (Sajoto, 1995 : 8). Menurut Nadisah (1991 : 149) untuk lompat jauh, faktor ketinggian badan dan panjang tungkai merupakan syarat untuk berprestasi. Jadi

faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh yaitu kecepatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan (Arsil, 2000 : 5).

Nomor lompat jauh ini tergolong pada sistem energi anaerobik yang memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat dan pelaksanaan gerakannya. Untuk itu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam atletik terutama pada nomor lompat jauh adalah *explosive power* dan kecepatan lari disamping kondisi fisik yang lainnya, agar dapat melakukan lompatan yang sejauh/semaksimal mungkin.

Explosive power merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum (Bompa, 2004 : 73). Bompa (1990) menjelaskan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga. Dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lain-lain.

Dalam pelaksanaan lompat jauh para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik lompat jauh, salah satunya gaya jongkok, dari teknik lompat jauh gaya jongkok tersebut pada dasarnya untuk menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya dengan optimal. Dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya mata pelajaran atletik diharapkan siswa mampu melaksanakan dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula.

Dari hasil observasi peneliti saat mengamati Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul saat melakukan lompat jauh yaitu peneliti menemui kekurangan-kekurangan pada lari awalan seperti kecepatan berlari belum maksimal dan *power* tungkai siswa saat akan menolak pada papan tumpuan masih belum optimal. Hal ini terlihat dari nilai siswa yang di bawah KKM.

Explosive power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan, yang merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2001 : 24). *Explosive power* otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995 : 9). Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi keposisi lainnya.

Berdasarkan apa yang diterangkan diatas dapat dilihat bahwa, keberhasilan seorang siswa dalam mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh ditentukan banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi dan *explosive power*.

Salah satu komponen kondisi fisik adalah *explosive power* serta kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan lompat jauh. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam rangka meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul. Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan mengingat luasnya variabel yang mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok serta keterbatasan waktu, pendanaan, dan tenaga yang dimiliki, maka penulis membatasi dengan hanya melihat : “Hubungan *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard

dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul”.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan SDN 010 Rambah Kab. Rohul. Waktu penelitian ini dilaksanakan setelah ujian proposal dan mendapat persetujuan dari tim penguji. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan yaitu untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan – hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat.(Arikunto, 2006:131).

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul berjumlah 47 orang yang terdiri dari laki-laki 20 orang. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul yang berjumlah (20) orang. Sampel penelitian ini adalah Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik penelitian total sampling, bahwa subjek atau sampel ≤ 100 (Arikunto, 2006 : 134).

Data pada penelitian ini diambil dari data primer yaitu data yang diambil langsung dari tes lompat jauh tanpa awalan yang diukur dalam (*centimeter*), tes lari 40 yard yang diukur dalam (detik), dan tes lompat jauh gaya jongkok yang diukur dalam (*centimeter*).

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Daya ledak otot tungkai

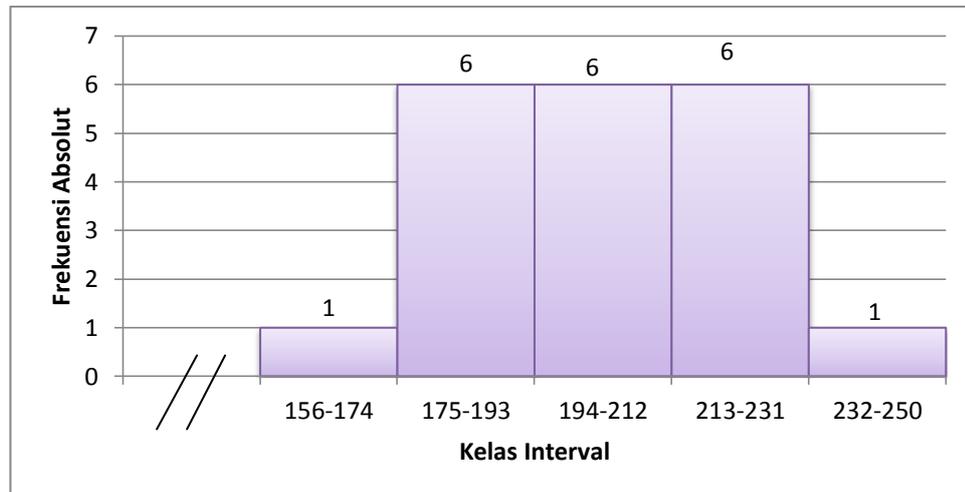
Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 245, skor terendah 156, rata-rata (mean) 202.55, simpangan baku (standar deviasi) 19.39, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel daya ledak otot tungkai (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	156-174	1	5
2	175-193	6	30
3	194-212	6	30
4	213-231	6	30
5	232-250	1	5
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 1 orang (5%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan

nilai 156-174, dan 6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 175-193, dan 6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 194-212, dan 6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 213-231, dan 1 orang (5%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 232-250, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Daya ledak otot tungkai

2. Kecepatan lari 40 Yards

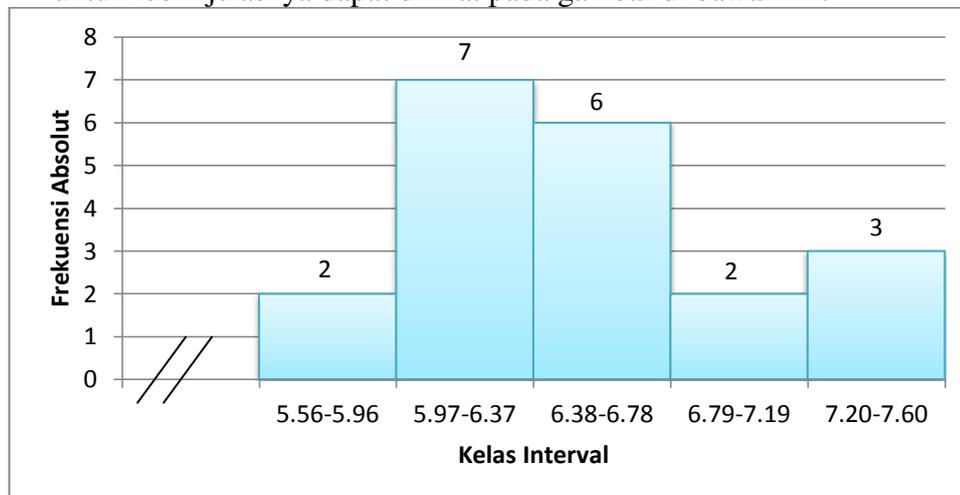
Pengukuran kecepatan lari dilakukan dengan lari jarak 40 yard terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 5.66, skor terendah 8.48, rata-rata (mean) 6.61, simpangan baku (standar deviasi) 0.68, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel kecepatan lari 40 yard (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	5.56-5.96	2	10
2	5.97-6.37	7	35
3	6.38-6.78	6	30
4	6.79-7.19	2	10
5	7.20-7.60	3	15
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 2 orang (10%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 5.56-5.96, dan 7 orang (35%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 5.97-6.37, dan 6 orang (30%) memiliki kecepatan lari 40

yard dengan rentangan nilai 6.38-6.78, dan 2 orang (10%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 6.79-7.19, dan 3 orang (15%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 7.20-7.60. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kecepatan lari 40 yard

3. Hasil Lompat Jauh

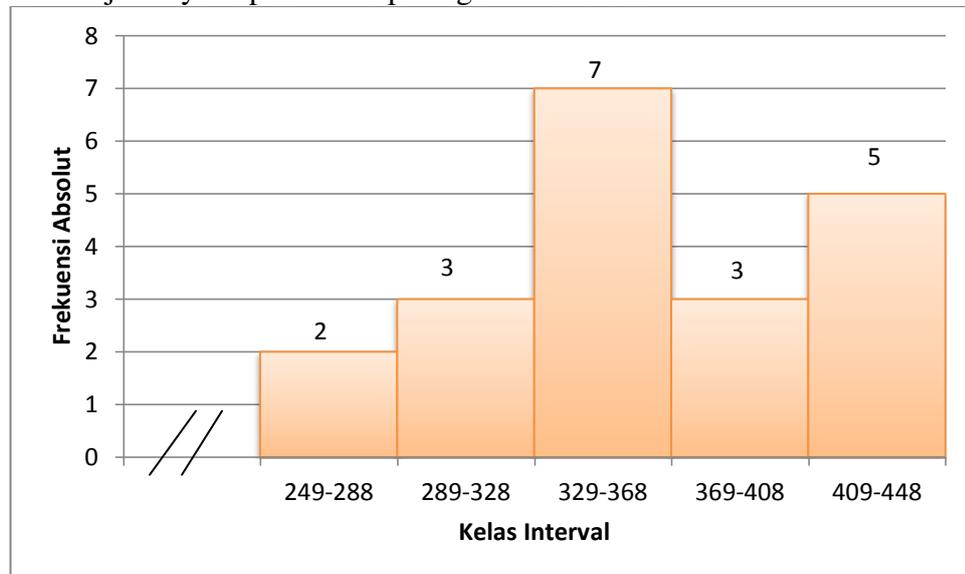
Pengukuran hasil lompat jauh dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 443, skor terendah 249, rata-rata (mean) 361.75, simpangan baku (standar deviasi) 50.64, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil lompat jauh (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	249-288	2	10
2	289-328	3	15
3	329-368	7	35
4	369-408	3	15
5	409-448	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 2 orang (10%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 249-288, dan 3 orang (15%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 289-328, dan 7 orang (35%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 329-368, dan 3 orang (15%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 369-408, dan 5 orang (25%)

memiliki hasil hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 409-448, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Lompat Jauh

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Daya ledak otot tungkai	0.0835	0.190	Normal
2	kecepatan lari 40 yard	0.1668		
3	Hasil lompat jauh	0.1140		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari 40 yard lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,473
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah -0.616

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 361.75, dengan simpangan baku 50.64. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai didapat 202.55 dengan simpangan baku 19.39. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,473$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,473) > r_{\text{tab}} (0,456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul.

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Daya ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.473	0,456	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Uji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 361.75, dengan simpangan baku 50.64. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 40 yard didapat 6.61 dengan simpangan baku 0.68. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 40 yard dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,616) > r_{\text{tab}} (0,456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul.

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 40 Yard Terhadap Hasil Lompat Jauh (X_2 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0,616	0,456	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Yard Terhadap Hasil Lompat Jauh(X_1, X_2-Y)

N-1	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.645	0,456	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

D. Pembahasan

1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh

Juvier dalam Basirun, (2006:15) mengemukakan “Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsure lompat/loncat, lempar, tolak dan sprint. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Otot-otot tungkai yang memiliki daya ledak yang kuat akan membuktikan bahwa untuk melakukan tolakan pada saat melakukan lompat jauh, artinya daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan karena pada saat melakukan tolakan memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik.

Perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.473 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,456. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. dengan demikian baik daya ledak otot tungkai

yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh. Ini terlihat dari hasil perhitungan analisis yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh yang ditentukan dari hasil analisis.

2. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi anggota tubuh lain. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan adalah salah satu komponen biometrik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga

Dengan demikian, kecepatan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu cabang olahraga. Tingkat kecepatan seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu cabang olahraga, apalagi kecepatan itu tergolong kepada penentu sebuah prestasi olahraga tersebut termasuk olahraga lompat jauh.

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari 40 yard (X_1) dengan Hasil Lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh diperoleh $r_{hitung} -0,616$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,456. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh, dengan demikian baik kecepatan yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompat jauh yang dimilikinya. Hal ini sudah terbukti dari hasil analisis yang diperoleh.

3. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Hasil Lompat Jauh

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.645$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0,456, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2) dengan kemampuan hasil lompat jauh (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil hasil lompat jauh yang dilakukan seseorang dalam cabang lompat jauh. Semakin baik daya ledak otot tungkai dan semakin

kecepatan lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jauh yang diperoleh.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul, di mana dari analisis $r_{hitung} (0,473) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$.
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul, di mana dari analisis $r_{hitung} (0,616) > r_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul, di mana dari analisis $R_{hitung} (0,645) > R_{tabel} (0,456)$ pada $\alpha=0,05$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Guru dapat memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari pada Siswa putra Kelas V SDN 010 Rambah Kab. Rohul.
2. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan daya ledak otot tungkai maupun kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jauh.
3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Bompa, Tudor.O (2004). *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan MetodePengembangannya*. York University Toronto. Ontario Canada
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching Jakarta Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi*.
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*
- HP, Suharno. (1982). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta

- Munasifah (2008). *Atletik Cabang Lompat Jauh* : Semarang
- Menegpora (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*: Jakarta
- Nossek, Yosef (1982). *Teori Umum Latihan*. Pan African Press LTD. Lagos
- PASI (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan* : Jakarta
- _____ (1979). *Pedoman Melatih Dasar Atletik*. Pasi : Jakarta
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*.
Jakarta: Erlangga.