



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 YARD DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRI KELAS VIII SMPN 1 PUJUD
KECAMATAN PUJUD**

JURNAL

Oleh

**JOKO RIAN TO
1405166544**

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

THE CORRELATION BETWEEN 40 YARD SPEED DRIBBLING AND EXPLOSIVE POWER LEG MUSCLES WITH LONG JUMP RESULT SQUAT STYLE IN FEMALE STUDENTS CLASS VIII SMPN 1 PUJUD PUJUD DISTRICT

Joko Rianto ¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Aref Vai., S.Pd., M.Pd³
joko_joko12@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², arifnisa@ymail.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, Background problem in this research is the low long jump result squat styles of the female students in SMPN 1 Pujud. Of KKM targeted not all students are able to achieve. This problem can be seen from the observation of researcher during school learning, it is suspected because of the 40 yard speed running and leg muscle explosive power possessed by the students. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation 40 yard speed running and explosive power leg muscles with the long jump squat style results female student of class VII SMPN 1 Pujud. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As independent variables (X1) is the 40 yard speed running, (X2) of leg muscle explosive power, while the dependent variable (Y) is a long jump squat style. The research data was obtained from the results of the test measurements 40 yard running, standing broad jump test and long jump squat style test. The sample in this study were female students of SMPN 1 Pujud who totaled 15 people (purposive sampling). Based on the research results can be concluded as follows: rx1.y obtained amounted to 0.92 correlation with the 40 yards speed running with long jump results squat style female student of class VIII SMP Negeri 1 Pujud Pujud District, and r x2.y amounted to 0.96 there is a correlation explosive power leg muscles with the ong jump squat style results female students of class VIII SMP Negeri 1 Pujud Pujud District., rx1x2 amounted to 0.98 and 0.97 rx1x2.y correlation 40 yards speed running and explosive power leg muscles with the long jump squat style results female students class VIII SMP Negeri 1 Pujud District of Pujud with rtabel 0.514pada significant level $\alpha = 0:05$. means rhitung> rtabel,

Keywords : *Speed Running 40 yards. Explosive Power Leg Muscles, Long Jump, Squat Style*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 YARD DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTERI KELAS VIII SMPN 1 PUJUD KECAMATAN PUJUD

Joko Rianto¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Aref Vai, M.Pd³
joko_joko12@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², arifnisa@ymail.com³

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

ABSTRAK. Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh gaya jongkon yang dimiliki siswa puteri SMPN 1 Pujud. Dari KKM yang ditargetkan tidak semua siswa mampu mencapainya. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pembelajaran di sekolah, hal ini diduga karena faktor kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa puteri kelas VII SMPN 1 Pujud. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X1) adalah kecepatan lari 40 yard, (X2) daya ledak otot tungkai, sedangkan variabel terikat (Y) adalah lompat jauh gaya jongkok. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tes lari 40 yard, *standing broad jump test* dan tes lompat jauh gaya jongkok. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa puteri SMPN 1 Pujud yang berjumlah 15 orang (*purposive sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : diperoleh $r_{x1,y}$ sebesar 0.92 terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud, dan $r_{x2,y}$ sebesar 0.96 terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud., r_{x1x2} sebesar 0.98 dan $r_{x1x2,y}$ sebesar 0.97 terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.dengan r_{tabel} 0.514 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, .

Kata kunci: *Kecepatan Lari 40 Yard, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Tujuan pendidikan jasmani mencakup perkembangan kesehatan organ – organ tubuh, perkembangan syaraf otot, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga pendidikan cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan olahraga pendidikan itu sendiri. Olahraga pendidikan 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 merupakan induk dari semua olahraga, berisikan latihan kondisi fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpuhnya dorongan nalurinya untuk bergerak.

Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak – gerak alamiah / wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan berbagai cara atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (PASI 1979:1). Atletik merupakan unsur olahraga yang terpenting bagi olimpiade modern. Salah satu nomor atletik yang dipertandingkan di olimpiade modern adalah lompat jauh.

Lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal. Jadi lompat jauh adalah sejenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Ada tiga gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok, menggantung dan berjalan di udara (Munasifah 2008:10). Gaya jongkok adalah gaya pertama yang hingga kini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah – sekolah.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar itu adalah : awalan dengan jarak sekitar 30-40 meter, berlari dengan kecepatan maksimal kemudian langkah terakhir diperpendek, karena melakukannya berulang-ulang maka awalan lari membutuhkan daya tahan. Posisi badan saat tumpuan agak condong kedepan, dan tolakan/menumpu sangat membutuhkan ketepatan dan daya ledak yang maksimal agar melompat lebih jauh. Sewaktu melayang diudara kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok, dan membutuhkan keseimbangan yang baik. Pada waktu akan mendarat, kedua lutut

ditekukkan, kedua tangan kedepan dan berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, dan diperlukan ketepatan serta koordinasi yang baik untuk mendarat.

Selain itu, menurut Harsono (2001:36) dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang- cabang olahraga salah satu nya nomor lompat pada atletik. Menurut Asril (1999:71) banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak (*eksplosive power*) untuk melakukan aktivitasnya salah satunya atletik nomor lompat.. Menurut M.Sajoto (1995: 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat – singkatnya. Sedangkan Sajoto (1985 : 8) mengatakan bahwa daya ledak itu adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sependek – pendeknya.

Selain kecepatan lari dan daya ledak, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah, kekuatan, daya tahan, kelenturan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Namun berbeda dengan kenyataan yang peneliti temui pada siswa SMP Negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud, pengamatan sementara peneliti melihat bahwa hasil lompat jauh yang sudah ditargetkan oleh guru belumlah tercapai siswa, permasalahan ini dikarenakan banyak factor antara lain elemen kondisi fisik siswa seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kecepatan lari, kelenturan dan juga factor sarana prasarana serta motivasi siswa untuk belajar sehingga hasil lompatan mereka tidak maksimal. Berdasarkan kenyataan yang di temui di lapangan tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan ini terutama factor kondisi fisik dengan judul Hubungan Kecepatan Lari 40 Yard dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri kelas VIII SMP Negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam berbagai cabang olahraga. Menurut M.Sajoto (1995: 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat – singkatnya. Menurut Harsono (2001 : 36), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Ismaryati (2008 : 57) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Dari beberapa pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam mengerjakan sistem gerakanya dalam waktu yang cepat. Kecepatan lari dapat dilihat pada seorang pelompat yang akan melakukan lompat jauh. kecepatan lari yaitu suatu kecepatan bergerak dengan lurus kedepan. Dalam olahraga lompat jauh, kecepatan lari sangat berperan dalam rangka peningkatan kemampuan lompatan disamping teknik dan kondisi fisik lainnya.

Kecepatan yang akan di ukur dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 40 yard. Kecepatan lari 40 yard adalah kemampuan lari sepanjang 40 yard (36, 6 M)

lurus kedepan dalam waktu yang singkat. Dimana kecepatan lari 40 yard ini jarak yang ideal dari awalan lompat jauh yaitu jaraknya 30 – 40 m.

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan oleh olahragawan dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan mencapai prestasi adalah daya ledak. Menurut Harsono (2001:24) mengatakan bahwa, daya ledak atau *explosive power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Daya ledak juga mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi tenaga yang cukup besar dan berturut-turut dalam waktu yang singkat. M Sajoto (1985 : 8) mengatakan bahwa daya ledak itu adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sependek – pendeknya.

Dari pendapat-pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga dan mengerahkan kekuatan maksimum dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki atau maksimal.

Hakekat Daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada seorang pelompat yang akan melakukan lompat jauh. Daya ledak otot tungkai yaitu suatu kemampuan otot kaki untuk mengatasi beban atau tekanan dengan kuat dan cepat. Dalam olahraga lompat jauh, daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam rangka peningkatan kemampuan jauh lompatan disamping teknik dan kondisi fisik lainnya. Daya ledak yang akan diukur dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai.

Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki kedepan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, sedangkan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal.

Jadi, lompat jauh adalah sejenis olahraga daengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk sampai jarak yang sejauh – jauhnya, jarak lompatan di ukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir setelah melompat(Munasifah 2008 : 10).

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa puteri kelas VIII SMPN 1 Pujud. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMPN 1 Puju Kecamatan Pujud, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa puteri kelas VIII SMPN 1 Pujud yang berjumlah 15 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 40 yard, *standing broad jump* dan tes lompat jauh gaya jongkok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang subjek Penelitian membahas tentang hubungan kecepatan yang dilambangkan dengan (X1) dan daya ledak otot tungkai yang dilambangkan dengan (X2) sebagai variabel bebas dan hasil lompat jauh dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 15 siswa yang merupakan sampel dari siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat yaitu sebagai berikut :

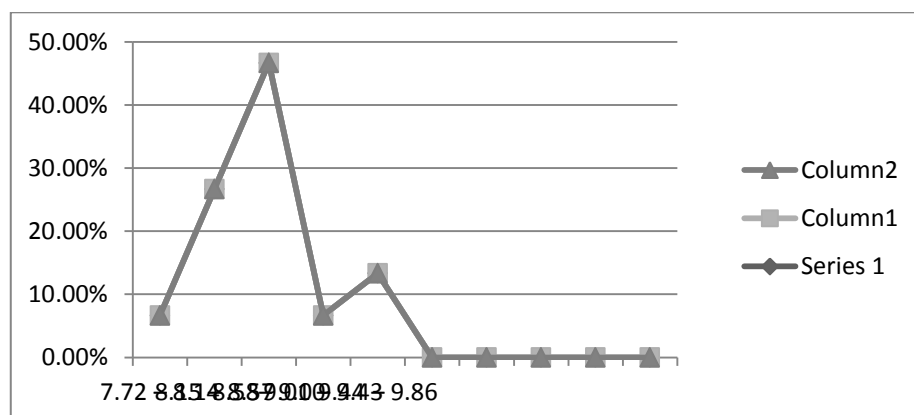
1. Kecepatan

Penelitian kecepatan menggunakan lari 40 *yard* atau lari 36,6 m Test dari 15 orang sampel diperoleh data tercepat yaitu 7,72 detik dan data terlama 9,86 detik, rata-rata 8,24 standar definisi 0,36. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	KI	Fa	Fr
1	7.72 – 8.14	1	6.66%
2	8.15 – 8.57	4	26.66%
3	8.58 – 9.00	7	46.66%
4	9.01 – 9.43	1	6.66%
5	9.44 – 9.86	2	13.33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel, ternyata 1 orang sampel = (6,6666%) dengan rentang nilai 7,72 – 8,14 , selanjutnya 4 orang sampel = (26,66%) dengan rentang nilai 8,15 – 8,57, kemudian 7 orang sampel = (46,66%) dengan rentang nilai 8,58 - 9,00, kemudian 1 orang sampel = (6,66%) dengan rentang nilai 9,01 – 9,43, kemudian 2 orang sampel = (13,33 %) dengan rentang nilai 9,44 – 9,86. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram berikut :



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan

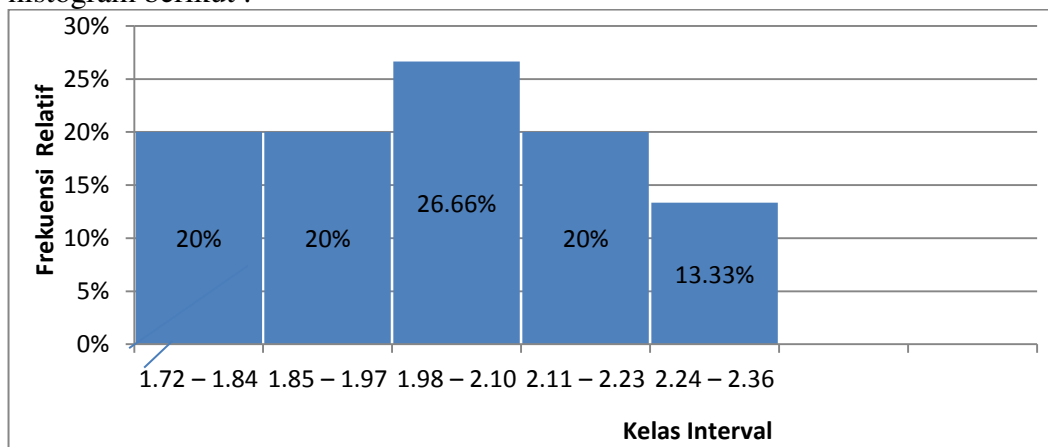
2. Daya ledak otot tungkai

Penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan alat ukur *standing broad jump* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan memperoleh data tertinggi yaitu 2,36 cm dan data terendah diperoleh 1,32 cm, rata-rata 2,58 standar deviasi 0,03. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	KI	Fa	Fr
1	1.72 – 1.84	3	20%
2	1.85 – 1.97	3	20%
3	1.98 – 2.10	4	26.66%
4	2.11 – 2.23	3	20%
5	2.24 – 2.36	2	13.33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel, ternyata 3 orang sampel = (20%) dengan rentang nilai 1,72 – 1,84 , selanjutnya 3 orang sampel = (20%) dengan rentang nilai 1,85 – 1,97, kemudian 5 orang sampel = (33,3333%) dengan rentang nilai 1,98 – 2,10, kemudian 2 orang sampel = (13,3333%) dengan rentang nilai 2,11 – 2,23, kemudian 2 orang sampel = (13,3333%) dengan rentang nilai 2,24 – 2,36. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

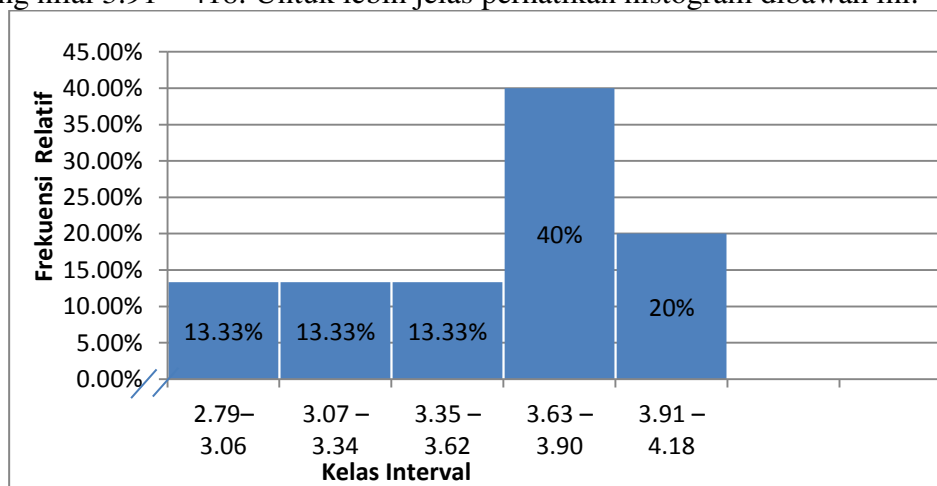
3. Hasil Lompat Jauh

Berikut diuraikan dari data hasil lompat jauh dari 15 orang sampel didapat nilai tertinggi 5,52 dan nilai terendah 4,30, rata-rata 4,85 dengan standar deviasi 0,25. Agar lebih jelas perhatikan tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh

No	KI	Fa	Fr
1	2.79– 3.06	2	13.33%
2	3.07 – 3.34	2	13.33%
3	3.35 – 3.62	2	13.33%
4	3.63 – 3.90	6	40%
5	3.91 – 4.18	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel ternyata 2 orang sampel = (13.3333%) dengan rentang nilai 2.79 – 3.06, kemudian 2 orang sampel = (13.3333%) dengan rentang nilai 3.07 – 3.34, kemudian 2 orang sampel = (13.33%) dengan rentang nilai 3.35 – 3.62, kemudian 6 orang sampel = (40%) dengan rentang nilai 3.63 – 3.90, kemudian 3 orang sampel = (20%) dengan rentang nilai 3.91 – 4.18. Untuk lebih jelas perhatikan histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh

B. Analisis Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji lilliefors. Nilai lilliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0\text{ maks}}$, dimana nilai $L_{0\text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63). Berikut tabel uji lilifors dengan taraf signifikan 0.05:

Variabel	$L_{0\text{ maks}}$	L_{tabel}	Keterangan
Kecepatan Lari 40 yard (x1)	0.1037	0.220	Normal
Daya Ledak Otot Tungkai (x2)	0.1813	0.220	Normal
Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (y)	0.113	0.220	Normal

Disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X_1 , X_2 terhadap Y diperoleh r sebesar 0,97, maka hubungan variabel X_1 serta X_2 terhadap Y dikategorikan berhubungan signifikan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $r_{x1,y}$ sebesar 0.92, dan $r_{x2,y}$ sebesar 0.96, r_{x1x2} sebesar 0.98 dan $r_{x1x2,y}$ sebesar 0.97 dengan r_{tabel} sebesar 0.514 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian perumusan hipotesis adalah :

1. Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.
2. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.
3. Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak adalah hasil dari perkalian antara kekuatan dengan kecepatan (M.Sajoto, 1995:8).

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat Tujuan dari lompat jauh adalah untuk dapat melompat dengan jarak sejauh-jauhnya (Munasifah, 2008:10).

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian. Kecepatan (X_1) dan Daya Ledak otot Tungkai (X_2) mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lompat jauh (Y) pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud. dimana $r_{hitung} = 0,97$ $r_{table} = 0,514$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : diperoleh $r_{x1,y}$ sebesar 0.92 terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud, dan $r_{x2,y}$ sebesar 0.96 terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP

negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud., r_{x1x2} sebesar 0.98 dan $r_{x1x2.y}$ sebesar 0.97 terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud.dengan r_{tabel} 0.514 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Rekomendasi

Diharapkan kepada siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga cabang atletik. Kepada seluruh siswa putri kelas VIII SMP negeri 1 Pujud Kecamatan Pujud diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kondisi fisik lainnya agar hasil lompat jauh dapat menjadi lebih baik. Kepada para peneliti di harapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: DIP Universitas Negeri Padang
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat: Aneka Ilmu*, Semarang: Aneka Ilmu
- Mochamad Djumidar A. Widya (2004). *Gerak – Gerak Dasar Ateletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- PASI. (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan*, Jakarta: Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI
- PASI .(1979). *Pedoman Melatih Dasar Atletik*, Jakart: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia dari “*Manual Didactio De Atletismo*”
- Sajoto (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*, Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Syaifudin. 2010. *Atlas Anatomi Tubuh Manusia*, Jakarta: Salemba Media Olahraga Semarang. Dahara Prize
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Media Olahraga. Semarang. Dahara Prize