

**HUBUNGAN *SPRINT* DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**OLEH**

**FRANS ISWANDI  
NIM : F38108012**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2013**

**HUBUNGAN *SPRINT* DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**FRANS ISWANDI  
NIM : F38108012**

**Disetujui,**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. H. Kaswari, S.Pd, M.Pd  
NIP.195212251976031010**

**Edi Purnomo, M.Or  
NIP.198301142008011004**

**Mengetahui,**

**Dekan**

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

**Dr. Aswandi  
NIP. 195805131986031002**

**Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes  
NIP. 195505251976031002**

## Hubungan *Sprint* Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh gaya jongkok

**Frans Iswandi<sup>1</sup>, Edi Purnomo<sup>2</sup>, Dan Kaswari<sup>3</sup>**

Pjkr Fkip Untan Pontianak  
E-Mail: Frans.Iswandi@gmail.com

**Abstract:** Relationships explosive power sprints and leg muscles to jump jauh gaya results jongkok. Masalah hasil long jump SMA 09 students Pontianak still not up, bahkan progress slow and static. penelitian untuk goals determine the relationship sprint and explosive leg muscle power to yield long jump squat style. Descriptive quantitative research methods. The study population was the son of a class XI student of SMAN 09 Pontianak academic year 2012 which amounted to 64 people. The number of samples in this study were 32 people. The measurement results are known relative contribution sprint on the results of the long jump squat force of 31.7%, leg muscle explosive power of the results of the long jump by 45.4% squat style, explosive power sprints and leg muscles together the results of the long jump squat style amounted to 52.1%. Based on data from these studies we can conclude there is a relationship between sprint and explosive leg muscle power to yield long jump squat style.

**Keywords:** Sprint, explosive power Limbs Muscles, Long Jump Squat Style

**Abstrak:** Hubungan *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Masalah hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 09 Pontianak masih belum maksimal, bahkan perkembangannya lambat dan statis. tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 09 Pontianak tahun ajaran 2012 yang berjumlah 64 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Hasil pengukuran diketahui sumbangan relatif *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 31,7%, daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 45,4% ,*sprint* dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 52,1%. Berdasarkan data penelitian tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

**Kata kunci :** *Sprint*, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek penting bagi perkembangan sumber daya manusia, sebab pendidikan adalah wahana atau salah satu instrumen yang digunakan bukan saja untuk membebaskan manusia dari keterbelakangan, melainkan juga dari kebodohan dan kemiskinan. Melalui pendidikan diyakini mampu menanamkan kapasitas bagi semua orang untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru sehingga dapat diperoleh manusia yang produktif.

Terkait dengan pemikiran di atas, Penjasorkes (Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan yang besar. Karena dengan adanya mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, setiap siswa (peserta didik) diberi kesempatan untuk mempelajari beragam cabang olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan. Maka dari itu, Penjasorkes seyogyanya diselenggarakan dengan maksimal untuk meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di sekolah adalah cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Namun, pada realitanya perkembangan lompat jauh di lingkungan pendidikan tergolong lambat, bahkan cenderung statis. Untuk itu, kajian tentang lompat jauh di lingkungan sekolah merupakan salah satu solusi yang penting dilaksanakan. Karena dengan adanya sebuah penelitian, sekolah diberi kesempatan untuk mencari solusi dan menggali potensi yang dimiliki siswa, khususnya kemampuan lompat jauh.

Muhajir (2007: 40) mengatakan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompatjangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Ahmad Atiq (2010: 64) menambahkan sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur : awalan, tumpuan, melayang dan mendarat

Winendra Adi, Kharisman Jati dan Joe Manuk (2008: 49) mengatakan, dalam lompat jauh “biasanya, pelompat jauh yang andal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penempatan kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki”. Seorang pelompat jauh harus memiliki postur tubuh yang menunjang yaitu memiliki tungkai yang panjang dan juga harus menguasai teknik lompat jauh dengan baik agar dapat menunjang hasil lompatannya. Namun, memiliki postur yang menunjang dan penguasaan teknik dengan baik tidaklah cukup untuk menjadi seorang pelompat jauh yang andal tetapi harus memiliki unsur-unsur kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, yaitu di SMA Negeri 09 Pontianak peneliti menemukan hasil lompat jauh siswa putra SMA Negeri 09 Pontianak masih belum maksimal. Oleh karena itu peneliti berasumsi hal ini bisa saja dipengaruhi oleh kecepatan lari saat awalan dan daya ledak otot tungkai saat melakukan tolakan.

Menurut Mochamad Djumidar A Wijaya (2004: 65) “lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan

menumpusatu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Ahmad Atiq (2010: 64) yang mengatakan bahwa “dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Pendapat diatas diperkuat oleh Fred Mcmane (2008:37) yang mengatakan bahwa “Lompat jauh membutuhkan kecepatan yang luar biasa dan otot yang sangat kuat.

Mochamad Djumidar A. Wijaya (2004: 13) menyatakan, “lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang”. Hadi Legowo (2007) menamnahkan kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Menurut Sukadiyanto (2002:108) mengatakan “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan”. Harsono (2001: 36) menambahkan “kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

“Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat” (Tite Julianitine dkk, 2007: 3.21) sedangkan menurut Harsono (2001: 24) “daya ledak adalah kemampuan otot untuk menharahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Sebagaimana yang tertuang di KBBI (2003: 740) metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berusaha mendeskripsikan, melukiskan, atau menggambarkan suatu gejala, peristiwa, keadaan objek penelitian atau kejadian yang terjadi berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Menurut Juliansyah Noor (2011: 38) penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Variabel-variabel ini diukur agar data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2007: 247) “penelitian korelasi atau penelitian korelasional merupakan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua atau beberapa variabel”.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang mempunyai sifat, karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang dapat diteliti oleh peneliti dan dapat ditarik kesimpulannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”.sedangkan menurut Juliansyah Noor (2011: 147) menyatakan bahwa “populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen/ anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitan atau merupakan keseluruhan ( universum ) dari objek penelitian”. populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas XI SMA Negeri 09 Pontianak tahun ajaran 2012 berjumlah 64 orang.Sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2011:118) Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto(2006:131) “menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi, sampel dapat didefinisikan sebagai himpunan yang merupakan bagian dari suatu populasi. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan random sampling yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan stara ( tingkatan) dalam populasi tersebut.

Sehubungan dengan itu Surakhmad (1994) dalam Riduwan (2010:65) berpendapat “apabila ukuran populasi kurang dari 100, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari ukuran populasi yang sama atau lebih dari 1000 ukuran sampel diharapkan sekurang-kurangnya 15% dari ukuran populasi”. Penentuan sampel sebagaimana rumus berikut ini:

$$S = 15\% + \frac{1000 - n}{1000 - 100} \cdot (50\% - 15\%)$$

Keterangan:

S = Jumlah sampel yang diambil

n = Jumlah anggota populasi

$$S = 15\% + \frac{1000 - n}{1000 - 100} \cdot (50\% - 15\%)$$

$$S = 15\% + \frac{1000 - 64}{1000 - 100} \cdot (35\%)$$

$$S = 15\% + \frac{936}{900} \cdot (35\%)$$

$$S = 15\% + 1,04 \cdot (35\%)$$

$$S = 51,4\%$$

Jadi, jumlah sampel adalah:  $64 \times 51,4\% = 32,89$  (32 orang).

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang.

Teknik pengumpulan data merupakan cara pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian”( Juliansyah Noor, 2011: 138). Teknik pengumplan data pada penelitian ini dilaksanakan dengan tes.“Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan

serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok“(Suharsimi Arikunto, 2006:150). Tes dilakukan 3 kali, pertama tes kecepatan *sprint* 50 meter, kedua tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump* dan yang ketiga tes lompat jauh gaya jongkok.

## Hasil

- a. Hubungan *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok  
Hasil analisis korelasi antara kecepatan *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebagaimana tabel 1 berikut ini :

Tabel: 1 Koefisien Model Summary pada Output regresi linier *Sprint* (  $X_1$  )

model	R	R Square
1	.563	.317

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan koefisien korelasi antara *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar = 0,563. Untuk uji koefisien korelasi dilakukan dengan mendistribusi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan  $N = 32$  dan  $df = n - k$  atau  $32 - 2 = 30$ , jadi hasil  $r_{tabel}$  sebesar = 0,361. Kriteria pengujian: jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak artinya signifikan. Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$   $H_0$  diterima artinya tidak signifikan (Riduwan, 2010:222). Oleh karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,563 > 0,361$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antar *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Jadi, dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa *sprint* berhubungan terhadap hasil hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 09pontianak. Untuk mengetahui prosentase sumbangan pengaruh variabel independen ( $X_1$ ) terhadap variabel dependen ( $Y$ ) dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini

Tabel: 2 Koefisien Model Summary pada Output regresi linier *Sprint* (  $X_1$  )

model	R	R Square
1	.563	.317

Moddel Summary di atas, diperoleh angka (*R Square*) sebesar 0,317 atau (31,7%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 31,7% sedangkan sisanya sebesar 68,3% dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukan dalam model penelitian ini. Sedangkan untuk mengetahui persamaan garis regresinya dapat di lihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel: 3 Coefficients *sprint* ( X<sub>1</sub>)

model	Unstandardized Coefficients	
	B	Std.error
1 ( Constant)	20.207	9.124
Kecepatan <i>Sprint</i> 50 Meter	.600	.161

Persamaan garis regresinya sebagai berikut:

$$Y' = a + bX$$

$$Y' = 26,952 + 0,418X$$

Keterangan:

X = Kecepatan *Sprint*

Y' = Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan persamaan regresi, didapat nilai konstantanya sebesar 20,207 artinya jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel *sprint*(X<sub>1</sub>), maka hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) nilainya sebesar 20,207. Sedangkan koefisien regresi linier variabel kecepatan *sprint*(X<sub>1</sub>) sebesar 0,600 artinya jika *sprint* mengalami kenaikan satu, maka hasil lompat jauh gaya jongkok akan mengalami peningkatan sebesar 0,600

- b. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok  
 Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebagaimana tabel 4 berikut ini:

Tabel :4 Koefisien model summary pada output regresi linier daya ledak otot tungkai ( X<sub>2</sub> )

model	R	R Square
1	.674	.454

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar = 0,674. Untuk uji koefisien korelasi dilakukan dengan mendistribusi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan N = 32 dan df= n-k atau 32-2 = 30, jadi hasil  $r_{tabel}$  sebesar = 0,361. Kriteria pengujian: jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka Ho ditolak artinya signifikan. Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  Ho diterima artinya tidak signifikan (Riduwan, 2010:222). Oleh karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,674 > 0,361) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Jadi,

dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai r berhubungan terhadap hasil hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 09pontianak. Untuk mengetahui prosentase sumbangan pengaruh variabel independen ( $X_2$ ) terhadap variabel dependen (Y) dapat dilihat pada tabel 3 Moddel Summary di atas, diperoleh angka (*R Square*) sebesar 0,454 atau (45,4%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 45,4% sedangkan sisanya sebesar 54,6% dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Sedangkan untuk mengetahui persamaan garis regresinya dapat di lihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel :5 Koefisien Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ )

model	Unstandardized Coefficients	
	B	Std. Error
1 (Constant)	4.847	9.883
Daya ledak otot tungkai	.884	.177

Persamaan garis regresinya sebagai berikut:

$$Y' = a + bX$$

$$Y' = 4,847 + 0,884X$$

Keterangan:

X = Daya Ledak Otot Tungkai

Y' = Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan persamaan regresi, didapat nilai konstantanya sebesar 4,847 artinya jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ), maka hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) nilainya sebesar 4,847. Sedangkan koefisein regresi linier variabel daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) sebesar 0,884 artinya jika daya ledak otot tungkai mengalami kenaikan satu, maka hasil lompat jauh gaya jongkok akan mengalami peningkatan sebesar 0,884

- c. Hubungan *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Hasil analisis korelasi antara kecepatan *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebagaimana tabel 6 berikutini :

Tabel : 6 Koefisien Model Summary Pada Output Regresi Linier *Sprint* ( $X_1$ ) Dan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ) Secara Bersama-Sama Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (X)

model	R	R Square
1	.722	.521

Dari hasil tabel 6 di atas, menunjukkan hasil analisis koefisien korelasi ganda R antara *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah R sebesar 0,722 Sehingga untuk

mengetahui seberapa besar hubungan yang terjadi antara variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat dalam tabel 7 pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2007) dalam Duwi Priyatno (2010: 65).

Tabel : 7 Pedoman Interpretasi koefisien korelasi

No	Koefisien Korelasi	Derajat Korelasi
1.	0,00 – 0,199	Sangat rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Duwi Priyatno ( 2010: 65)

Berdasarkan pada output *modell summary* tabel 7 diatas angka R sebesar 0,722. Karena nilai korelasi ganda berada diantara 0,60 – 0,799, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya menguji koefisien regresi secara bersama-sama ( Uji F ). Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen X1 dan X2 secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen Y. Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar (2006: 245) mengatakan bahwa untuk menguji keberatan koefisien korelasi berganda tersebut dengan uji F dapat dihitung sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{R^2(n - m - 1)}{m(1 - R^2)} = \frac{0,722^2(32 - 2 - 1)}{2(1 - 0,722^2)} = \frac{0,521284(29)}{2(0,478752)}$$

$$F_{hitung} = \frac{15,11}{0,957504} = 15,78$$

Dari hasil pengujian di atas, maka diperoleh  $F_{hitung}$  15,78 Untuk menguji koefisien korelasi dilakukan dengan mendistribusi harga  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan N = 32 dan df = n-k-1 atau 32-2-1 = 29, jadi hasil  $F_{tabel}$  sebesar = 3,33. “Kriteria pengujian: jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak artinya signifikan. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$   $H_0$  diterima artinya tidak signifikan” (Duwi Priyatno, 2010: 67). Oleh karena nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (15,78 > 3,33) maka  $H_0$  ditolak, artinya *sprint* dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama ada hubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 09 Pontianak. Kontribusi kecepatan *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok , pada tabel 5 diperoleh angka (R Square) sebesar 0,521 atau (52,1%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh *sprint* dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 52,1% sedangkan sisanya sebesar 47,9%

dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Dengan demikian, hasil perhitungan analisis korelasi ganda antara *sprint* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebagaimana tabel 8 berikut ini :

Tabel :8Koefisien Korelasi Ganda Dalam Output Linier Regression Antara Kecepatan *Sprint* (X<sub>1</sub>) Dan Daya Ledak Otot Tungkai (X<sub>2</sub>) Secara Bersama-Sama Terhadap Hasil Mompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

	Model	Unstandardized Coefficients	
		B	Std. Error
1	(Constant)	2.053	10.018
	X <sub>1</sub>	.319	.158
	X <sub>2</sub>	.687	.195

Persamaan garis regresinya sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 2,053+ 0,319 X_1 + 0,687 X_2$$

Keterangan:

X<sub>1</sub> = Kecepatan *Sprint*

X<sub>2</sub> = Daya ledak otot tungkai

Y' = Hasil lompat jauh gaya jongkok

a = Konstanta

b<sub>1</sub>b<sub>2</sub> = Kofisien regresi

Hasil dari tabel 8 di atas, bahwa konstantanya sebesar 2,053 artinya jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel *sprint* (X<sub>1</sub>) dan daya ledak otot tungkai (X<sub>2</sub>), maka hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) nilainya sebesar 2,053. Sedangkan koefisein regresi variabel *sprint*(X<sub>1</sub>) sebesar 0,319 dan daya ledak otot tungkai (X<sub>2</sub>) sebesar 0,687 artinya jika *sprint*mengalami kenaikan satu, maka hasil lompat jauh gaya jongkok akan mengalami peningkatan sebesar 0,319, sedangkan jika daya ledak otot tungkai mengalami kenaikan satu, maka hasil lompat jauh gaya jongkok akan mengalami peningkatan sebesar 0,687.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang kuat antara variabel *sprint*( $X_1$ ) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) yaitu dengan koefisien determinan ( $R_{\text{square}}$ ) sebesar 31,7%. (2) terdapat hubungan yang kuat antara variabel daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y). Koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan yang positif. Koefisien determinasi ( $R_{\text{square}}$ ) sebesar 45,4% (3) terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara variabel *sprint* ( $X_1$ ) dan daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) dengan koefisien determinan sebesar 52,1%. (4) kontribusi persentase sumbangan kecepatan *sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 31,7%, sedangkan sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 45,4% dan persentase sumbangan *sprint* dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 52,1%, hal ini menunjukkan bahwa *sprint* dan daya ledak otot tungkai mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap prestasi lompat jauh.

## DAFTAR RUJUKAN:

- Adi Winendra, Jati Kharisman, Manuk Joe (2008) *Seri Olahraga Atletik Lari lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta
- . (2007) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atiq, Ahmad (2010) *Buku Ajar Atletik Tiga*. Pontianak: Program S1 Pendidikan Guru Dalam Jabatan Kerja Sama Kerja Sama Universitas Negeri Jakarta Dengan FKIP UNTAN
- Departemen Pendidikan Nasional (2003) *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Harsono (2001) *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Program Pascasarjana UPI (IKIP) Bandung
- Juliantine Tite, Yudlana Yuyun dan Subarjah Herman (2007) *Teori Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

- Legowo, Hadi (2007) *Lari Jarak Pendek*. <http://hadilegowo.blogspot.com/2007/12/lari-jarak-pendek.html> (online) di unduh tanggal 6 oktober 2012.
- Mcmane Fred (2008).*Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Muhajir (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Noor, Juliansyah (2011) *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Priyatno, Duwi (2010). *Paham Analisis Statistik Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Riduwan (2010) *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*, Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto (2002) *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijaya, Djumindar Mahmud A. (2004) *Buku Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Bersada.