



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRI KELAS IV
SDN 018 SUNGAI KERANJI
KECAMATAN SINGINGI**

JURNAL

Oleh

**SUGIYARTO
1405166625**

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

**EXPLOSIVE POWER LEG MUSCLE CORELATION WITH
SQUAT STYLE LONG JUMP RESULTS ON FEMALE
STUDENTS CLASS IV OF SDN 018 SUNGAI KERANJI
KECAMATAN SINGINGI**

Sugiyarto¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
sugiyarto.sugi@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRACT, The problem in this research is some of female studnets of SDN 018 Sungai Keranji are the result of squat style long jump that does not reach the target. This is presumably because one of the factors that condition explosive power leg muscle. So, the researchers wanted to prove by means research. Type of research is correlational research that collected two variables: the variables x and y. As the variable x is the explosive power leg muscle of female students class IV of SDN 018 Sungai Keranji District of Singingi and variable y is the squat style long jump result female students class IV SDN 018 Sungai Keranji District of Singingi. The sample in this study specifically taking a class IV female students SDN 018 Sungai Keranji District of Singingi totaling 25 people. Data obtained from the results of tests measuring the standing broad jump and squat style long jump. From the results of calculations found the value of r count is 0.415 with the value rtabel = 0.396, it means rcount = 0.415 > rtabel = 0.396 and it can be said that there is a relationship between the explosive power leg muscle with the squat style long jump results female students class IV SDN 018 Sungai Keranji district of Singingi. Criteria for hypothesis testing Ho accepted if tcount smaller than ttable while the calculation results show that $t = 2.19 > t_{table} = 1.714$, thus the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) that "there is a corelation between the explosive power leg muscle with the squat style long jump rseults female students class IV SDN 018 Sungai Keranji District of Singingi. "accepted.

Keywords : *Explosive Power, Leg Muscle, Squat Style, Long Jump*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTO TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRI KELAS IV SDN 018 SUNGAI KERANJI KECAMATAN SINGINGI

Sugiyarto¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
sugiyarto.sugi@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Permasalahan dalam penelitian ini adalah dari beberapa siswa putri SDN 018 Sungai Keranji terdapat hasil lompat jauh gaya jongkok yang tidak mencapai target. Hal ini diduga karena salah satu faktor kondisi yaitu daya ledak otot tungkai. Sehingga peneliti ingin membuktikan dengan cara penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu penelitian yang dikumpulkan dua variabel yaitu variabel x dan y. Sebagai variabel x adalah daya ledak otot tungkai siswa kelas IV SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi dan sebagai variabel y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas IV SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi. Sampel dalam penelitian ini khusus mengambil siswi putri kelas IV SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi yang berjumlah 25 orang. Data diperoleh dari hasil pengukuran tes standing broad jump dan lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil perhitungan didapati nilai r hitung adalah 0,415 dengan nilai rtabel = 0,396, itu berarti r hitung = 0,415 > rtabel = 0,396 dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas IV SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi. Kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika thitung lebih kecil dari ttabel sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa thitung = 2,19 > ttabel = 1,714, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu “ terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas IV SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.” diterima.

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

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah, pentingnya pembinaan juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Pentingnya pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2006:41) dijelaskan bahwa "Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga".

Dalam pengembangan fisik maupun mental anak didik dapat dilakukan dengan pembinaan olahraga seperti atletik. Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Gerakan lompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia dan lazim dilaksanakan, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk mengatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak.

Untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga khususnya pada atletik, pembinaan dan pelatihan gerakan-gerakan dasar sejak usia remaja akan menjadi faktor yang penting guna mendapatkan siswi masa depan yang berprestasi. Dalam hal ini pembelajaran atletik di sekolah sangat memiliki peranan yang dominan dalam mengajarkan gerakan-gerakan dasar atletik (Bernhard, 1986:12).

Widya (2004:65) menyatakan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Untuk itu sebaiknya jika seseorang yang ingin menggeluti bidang olahraga ini sangat dituntut sekali minat dan perhatiannya karena tanpa itu semua maka kegiatan apapun yang dilakukannya akan terasa sangat membebani dan tidak akan pernah membuahkan prestasi yang memuaskan. Selain itu faktor kondisi fisik juga harus diperhatikan, karena faktor kondisi fisik mempengaruhi hasil lompat jauh seseorang.

Faktor kondisi fisik lainnya yang merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga adalah :

- 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan

ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; 8). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 9). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif. Sajoto (1995:8-9)

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan di SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi khususnya siswi putri, peneliti menemukan beberapa permasalahan yakni hasil lompat jauhnya tidak maksimal atau jarak lompatan yang terlalu dekat hanya mencapai tidak lebih 2 meter, hal ini dapat saja disebabkan oleh lemahnya daya ledak otot tungkai siswi, masih rendahnya koordinasi gerak, siswi tidak menguasai teknik lompatan yang dapat menghasilkan lompatan yang baik, daya ledak otot dan daya tahan yang kurang dalam melakukan lompatan.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan diatas, penulis hanya fokus pada elemen daya ledak otot tungkai siswi karena penulis menduga inilah faktor utama rendahnya hasil lompat jauh siswi putri SDN 018 Sungai Keranji maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswi Kelas IVI SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi”.

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (*Pyke & Watson, 1978*). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh *Hatfield (1989)* yaitu: power merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (*Kirkendall, 1987*). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur power seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. *Ismaryati (2008: 59)*

Sajoto (1995: 8) menyatakan daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai atau *Eksplasive Power* otot

tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat.

Lebih lanjut menurut Bumpa (1990) dalam Ismaryati (2008: 59) membedakan power menjadi dua, yaitu power siklis dan asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan power asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan power siklisnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi, daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk mengatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh

Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju. Menurut informasi yang diperoleh dari internet olahraga lompat jauh adalah salah satu daripada acara Olimpik pada Yunani Purba. Seseorang atlet akan memegang beban pada kedua-tangan yang dipanggil halteres. Beban ini akan dilayangkan ke hadapan seiring apabila atlet melompat untuk menambah momentum dan dibaling ke belakang apabila berada di udara untuk menolaknya ke hadapan. Paling dingati dalam acara purba adalah seorang lelaki dipanggil Chionis di mana pada olimpiade 656 SM mencatatkan lompatan sejauh 7 m 5 cm..

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa olahraga lompat jauh telah ada sejak lama. Olahraga tersebut telah berkembang hingga saat ini, dan merupakan salah satu olah raga yang diikutsertakan dalam olimpiade. Olahraga lompat jauh ini termasuk bagian dari cabang atletik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu penelitian yang dikumpulkan dua variabel yaitu variabel x dan y. Sebagai variabel x adalah daya ledak otot tungkai siswi Kelas IVI SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi dan sebagai variabel y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok siswi Kelas IVI

SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi. Penelitian ini bertempat di SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VI SDN 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 7 siswa putra dan 25 siswi putri. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan alasan bahwasanya siswi putri yang belum mencapai hasil yang maksimal pada lompat jauh sehingga sampel berjumlah 25 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tes standing broad jump dengan hasil tes lompat jauh gaya jongkok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum melakukan analisis maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors, $L_0 \text{ Maximum} < \text{dari } L_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data daya ledak otot tungkai = $L_{\text{Max}} 0,132$ dan data lompat jauh gaya jongkok = $L_{\text{Max}} 0,112$ dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,173. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $L_{0_{\text{max}}} < L_{\text{tabel}}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

Setelah melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 14. Pada kelas pertama dengan rentang 107-120 ada 2 orang, pada kelas kedua dengan rentang 121-134 ada 1 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 135-148 ada 3 orang, pada kelas keempat dengan rentang 149-162 ada 6 orang, pada kelas kelima dengan rentang 163-176 ada 10 orang, dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 177-190 ada 3 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

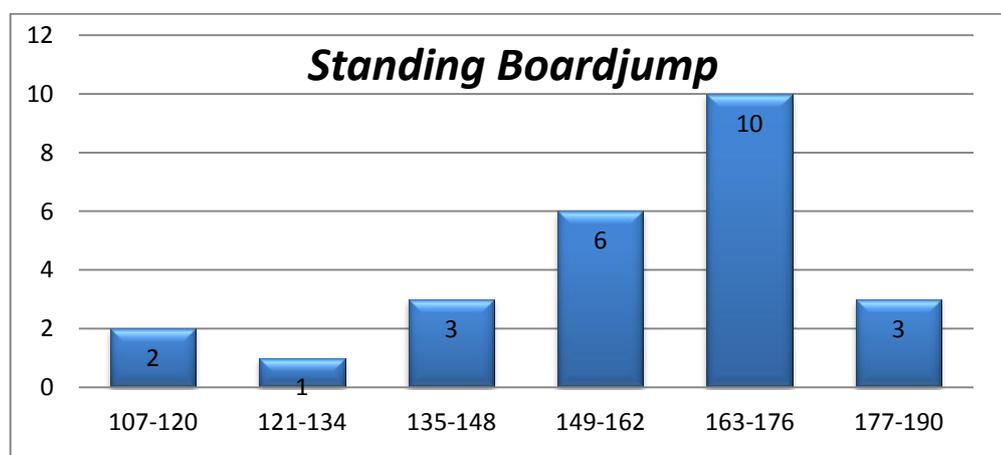
| No | Interval | | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|----------|-------|-----------|-------------------|
| 1 | 107 | - 120 | 2 | 8.00% |
| 2 | 121 | - 134 | 1 | 4.00% |
| 3 | 135 | - 148 | 3 | 12.00% |
| 4 | 149 | - 162 | 6 | 24.00% |
| 5 | 163 | - 176 | 10 | 40.00% |
| 6 | 177 | - 190 | 3 | 12.00% |
| Jumlah | | | 25 | 100% |

Kemudian dari data pengukuran daya ledak otot tungkai siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 158.4, nilai median atau nilai tengah adalah 164.5 nilai modus atau nilai yang sering muncul adalah 162, nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 19,3, nilai maximum adalah 128 dan nilai minimumnya adalah 107.

Tabel 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

| | |
|--------|-------|
| MAX | 182 |
| MIN | 107 |
| STDV | 19.3 |
| N | 25 |
| Mean | 158.4 |
| Median | 164.5 |
| Modus | 162 |

Data yang tertuang pada tabel distribusi di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 1 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

2. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

Setelah melakukan pengukuran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 16. Pada kelas pertama dengan rentang 268-283 ada 5 orang, pada kelas kedua dengan rentang 284-299 ada 3 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 300-315 ada 6 orang dan pada kelas keempat dengan rentang 316-331 ada 5 orang, pada kelas kelima dengan rentang 332-347 ada 5 orang, pada kelas keenam dengan rentang 348-363 ada 1 orang Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

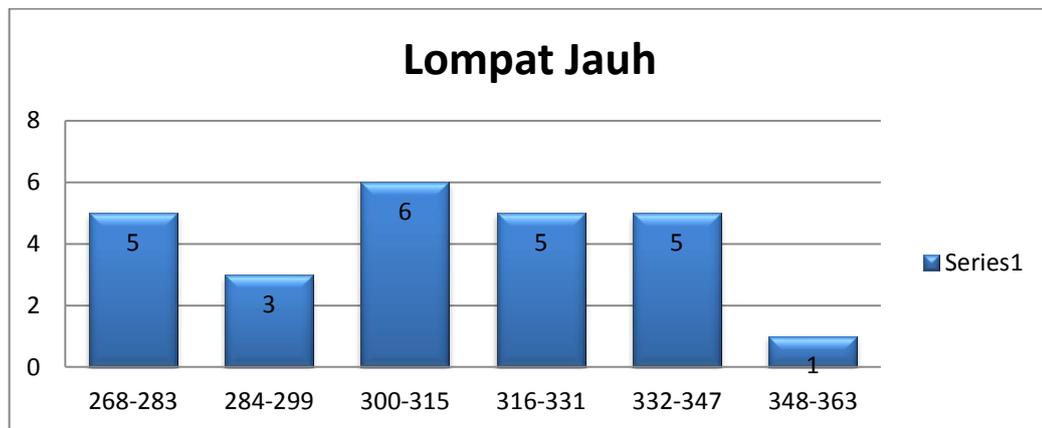
| No | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|---------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 1 | 268 - 283 | 5 | 20.00% |
| 2 | 284 - 299 | 3 | 12.00% |
| 3 | 300 - 315 | 6 | 24.00% |
| 4 | 316 - 331 | 5 | 20.00% |
| 5 | 332 - 347 | 5 | 20.00% |
| 6 | 348 - 363 | 1 | 4.00% |
| Jumlah | | 25 | 100% |

Kemudian dari data pengukuran data lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 312.6, nilai median atau nilai tengah adalah 313, nilai modus atau nilai yang sering muncul adalah 326, nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 24.6, nilai maximum adalah 358 dan nilai minimumnya adalah 268.

Tabel 4. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

| | |
|--------|-------|
| MAX | 358 |
| MIN | 268 |
| STDV | 24.6 |
| N | 25 |
| Mean | 312.6 |
| Median | 313 |
| Modus | 326 |

Data yang tertuang pada tabel 5 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.

B. Analisis Data

Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $Y = 229.02 + 0.53 X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar 0,64 diikuti pula oleh variabel Y sebesar 229.02. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 4.792 Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) = 4,28$, atau $4.792 > 4,28$ hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi adalah 0,415 dengan nilai $r_{tabel} = 0,415$, itu berarti $r_{hitung} = 0,415 > r_{tabel} = 0,396$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.

Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.19$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 25 - 2 = 23$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,714.

Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.” diterima.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi dengan besar nilai korelasi yaitu $r_{hitung} = 0,415$. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori Cukup. Artinya daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.

Banyak faktor yang mempengaruhi lompat jauh siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi seperti siswa harus menguasai teknik dasar dalam melakukan lompatan serta mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan ditingkatkan dengan baik sehingga mampu mengikuti latihan-latihan yang sudah terprogramkan secara efektif dan mengikuti perandingan-pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang perlu di jaga dan ditingkatkan diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan. Selain itu adanya metode-metode latihan fisik dan latihan teknik yang terprogram dengan baik.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Ambarukmi (2007:15) bahwa prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis.

Lalu Ambarukmi (2007:18) menjelaskan bahwa sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemampuan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga. Kemudian sasaran latihan teknik adalah peningkatan efisiensi gerak. Lalu sasara latihan taktik adalah pengembangan pola pikir bertanding. Serta sasaran latihan psikis atau mental adalah maturasi emosi.

Sajoto (1995: 8) menyatakan daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai atau *Ekspllosive Power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Sedangkan menurut Widaninggar dkk (2002:49) Power adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu. Power adalah kemampuan potensial yang dimiliki oleh suatu pihak (unit/orang) yang dapat digunakan untuk mempengaruhi pihak (opini, motivasi, nilai kepercayaan, keputusan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan pihak pemegang power.

Lompat jauh merupakan salah satu olah raga lari dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan

lompatan yang jauh. Lompat jauh adalah teknik melompat dengan menolakkan kaki untuk mencapai titik terjauh dari jejak pertama di dalam bak pasir, sebagaimana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 2002:682) lompat jauh diartikan dengan melompat ke depan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejenuhan yang dapat dijangkau, dimana jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat.

Dari pengertian diatas telah dijelaskan bahwa lompat jauh memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik karena dalam olahraga lompat jauh terdapat gerakan berlari dan berlompat. Dalam pelaksanaan lompat jauh berlari menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan lompatan yang jauh dan gerakan tersebut memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik. Kemudian dalam lompatan juga daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi hasil lompatan. Telah jelas bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai seseorang maka semakin baik pula hasil lompat jauh gaya jongkok.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang dimana t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Ho : Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

Ha : Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi

Kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu “terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.” diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi adalah 0,415 dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, itu berarti $r_{hitung} = 0,415 > r_{tabel} = 0,396$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi. Kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif

(Ha) yaitu “ terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 018 Sungai Keranji Kecamatan Singingi.” diterima.

Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah : Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya. Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa khususnya dalam melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh yang benar agar kemampuan siswa dalam olahraga lompat jauh dapat meningkat. Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya Djumadir Mochamad. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain, Jakarta, RajaGrasindo Persada
- Bernhard Gunter. 1986. Atletik : Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh. Jangkit don Loncat Galah, Semarang, Dahara Prize
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenegpora RI.
- Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize