



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 YARD DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN7 PASIR EMAS
KECAMATAN SINGINGI**

JURNAL

Oleh

**MASRIZAL
1405166623**

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

**THE CORELATION BETWEEN RUNNING SPEED OF 40
YARD AND EXPLOSIVE POWER LEG MUSCLES WITH
LONG JUMP RESULT SQUAT STYLE ON MALE STUDENTS
CLASS VIII OF SMPN 7 PASIR EMAS
DISTRICT OF SINGINGI**

Masrizal¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
masrizal_1985@yahoo.co.id¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Background problem in this research is the low long jump results students of SMPN 7 Pasir Emas. This is presumably because of the 40 yard running speed and explosive power leg muscles. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a relationship 40 yard running speed and explosive power leg muscles with long jump results squat style male students class VIII of SMPN 7 Pasir Emas. The data were obtained from the 40 yard running tests, explosive power leg muscles test and long jump test squat style. The sample in this study using purposive sampling technique so that the number of samples 15 male students. 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. Based on the analysis of data obtained $r_{x1.y}$ amounted to 0.92, and $r_{x2.y}$ amounted to 0.96, r_{x1x2} of 0.98 and 0.97 with r_{table} $r_{x1x2.y}$ 0.514 on significant level $\alpha = 0:05$. means $r_{count} > r_{table}$, thus hypothesis is: There is a relationship a relationship with a 40 yard running speed long jump results squat style male students of class VIII SMP Negeri 7 Singingi District of Pasir Emas. There is a relationship of leg muscle explosive power with the result of long jump squat style male students of class VIII SMP Negeri 7 Singingi District of Pasir Emas. There is a relationship a relationship 40 yard running speed and explosive power leg muscles with the result of long jump squat style male students of class VIII SMP Negeri 7 Singingi District of Pasir Emas.

Keywords : *Running Speed 40 yard, Explosive Power Leg Muscles, Long Jump*

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 YARD DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTERA KELAS VIII
SMPN 7 PASIR EMAS
KECAMATAN SINGINGI**

Masrizal¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
Masrizal_1985@yahoo.co.id¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.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 siswa SMPN 7 Pasir Emas. Hal ini diduga karena faktor kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai. 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 pada siswa outera kelas VIII SMPN 7 Air Emas. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 40 yard, tes daya ledak otot tungkai dan tes lompat jauh gaya jongkok. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sehingga jumlah sampel 15 orang siswa putera. Jenis penelitian yaitu korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. 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} 0.514 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian perumusan hipotesis adalah : Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Pasir emas Kecamatan Singingi. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Pasir emas Kecamatan Singingi. Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Pasir emas Kecamatan Singingi.

Kata kunci: *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 terpenuhinya 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 di tempuh 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 di gunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah – sekolah.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu di butuhkan teknik dasar yang harus di kuasi 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 satunya 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, kelentukan, 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 temukan pada siswa SMPN 7 Pasir Emas Kecamatan Singingi, 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 temukan 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 Putra kelas VIII SMPN 7 Pasir Emas Kecamatan Singingi.

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

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis 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). Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Pasir Emas Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas Kelas VIII SMPN 7 Pasir Emas Kecamatan Singingi yang berjumlah 35 orang. Karena dalam penelitian ini peneliti menemukan masalah pada siswa putera kelas VIII maka dalam penelitian ini sampel adalah keseluruhan siswa putra kelas Kelas VIII SMPN 7 Pasir Emas Kecamatan Singingi yang berjumlah 15 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 40 yard, tes 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 putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat yaitu sebagai berikut :

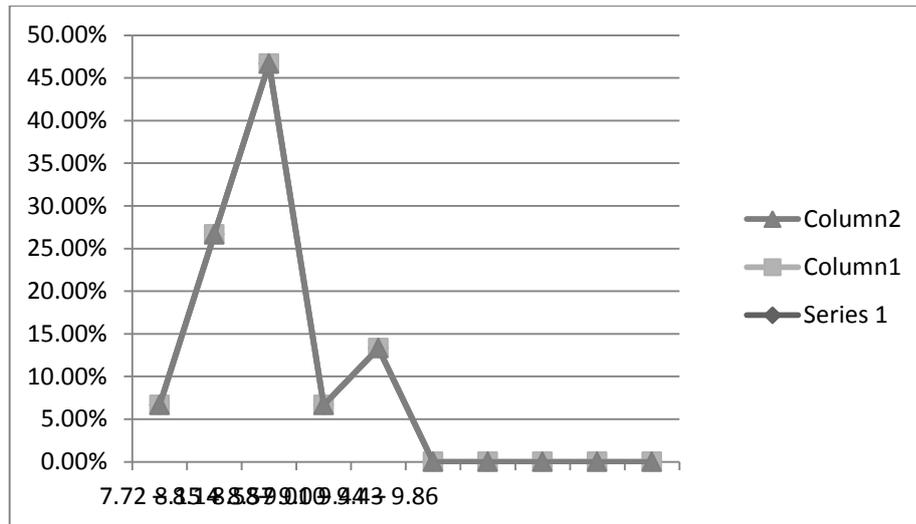
1. Kecepatan

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 8,72 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

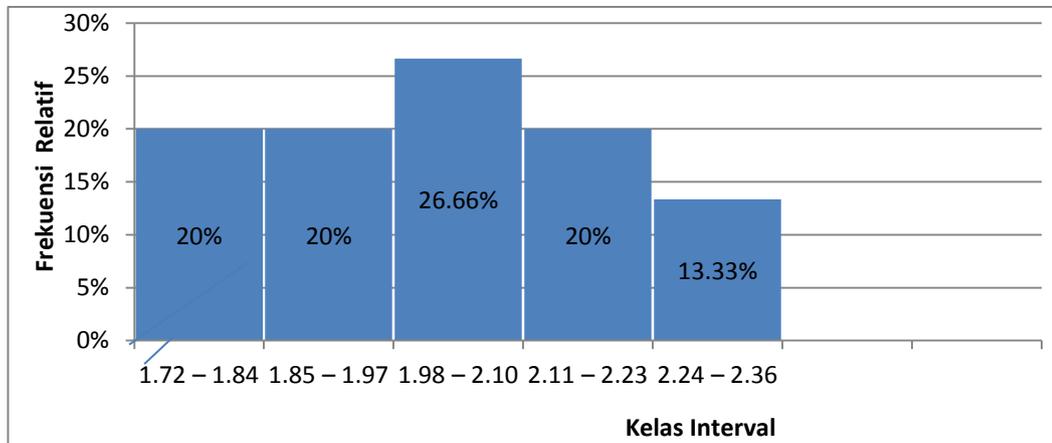
Penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan alat ukur *standing broad jump* dengan jumlah sample sebanyak 15 orang dengan memperoleh data tertinggi yaitu 2,36 cm dan data terendah diperoleh 1,32 cm, rata-rata 2,58 standar definisi 0,03. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi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

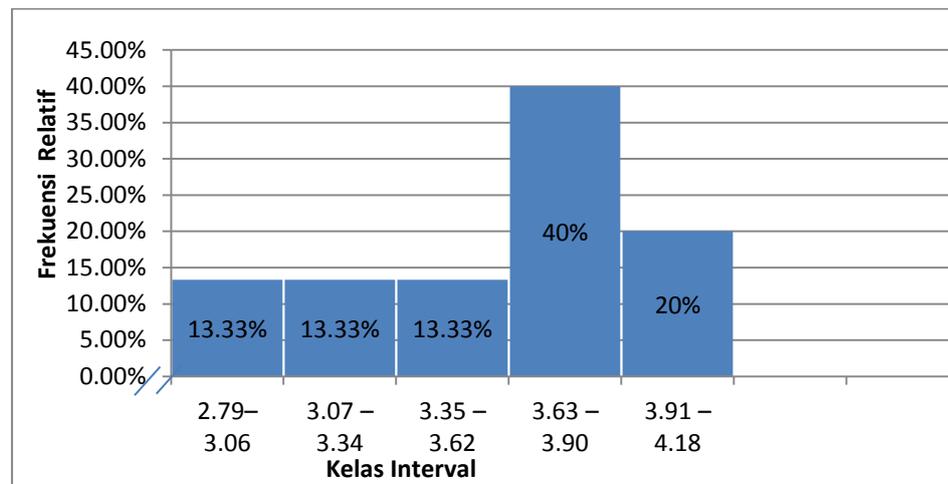
3. Hasil Lompat Jauh

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 – 418. 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 maks, dimana nilai $L_{0maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63). Berikut tabel uji lilifors dengan taraf signifikan 0.05:

Variabel	L_{0maks}	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 $r_{x_1,y}$ sebesar 0.92, dan $r_{x_2,y}$ sebesar 0.96, $r_{x_1x_2}$ sebesar 0.98 dan $r_{x_1x_2,y}$ 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 putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi.
2. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi.

3. Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi.

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 (X1) dan Daya Ledak otot Tungkai (X2) mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lompat jauh (Y) pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi. dimana $r_{hitung} = 0,97$ $r_{tabel} = 0,514$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

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 $r_{tabel} 0.514$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian perumusan hipotesis adalah : Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi. Terdapat hubungan hubungan kecepatan lari 40 yard dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi.

Rekomendasi

Diharapkan kepada siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga cabang atletik. Kepada seluruh siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 017 Pasir emas Kecamatan Singingi 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

- Anonim, *Standing Broad Jump*. [google.com/standing broad jump/](http://google.com/standing_broad_jump/) www.woodgrovesec.moe.edu.sg, Diakses tanggal 09 Oktober 2013
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: DIP Universitas Negeri Padang
- Ismariati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat: Aneka Ilmu*, Semarang: Aneka Ilmu
- Nurhasan, (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga
- 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*”
- Riduwan dan Sunarto. (2011). *Pengantar Statistik*, Bandung: Alfabeta.
- Sajoto (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*, Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta