

**THE CORRELATION OF SPEED AND LEG LENGTH WITH THE
RESULT OF LONG JUMP SQUAT STYLE IN MALE STUDENTS
CLASS XI TKJ 1 SMK MUHAMADIAH 3 TERPADU
PEKANBARU**

Samsurizal¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email : jsamsurizal89@gmail.com, ramadi@yahoo.com. ardiah_juita@yahoo.com
No HP : 085375865215

*Health Physical Education and Recreation
Faculty of Teachers Training and Education
Riau University*

Abstrack: *The problem of this research is not optimal about speed and leg length with the result of long jump squat style. This research is conducted to determine whether there is a relationship speed and leg length with the result of long jump squat style in male students class XI TKJ 1 SMK 3 Terpadu Pekanbaru. Sample in this research is male students class XI TKJ 1 SMK 3 Terpadu Pekanbaru. A sampling technique that only male students sampled (purposive sampling). Instruments performed in this study is running speed of 30 meters test are intended to measure a person speed, then test for leg length which aims to measure the leg length persons. Then test for long jump squat style, which aims to measure the far leap persons. After that, statistical data processed, normality test with Liliefors test at significant level $\alpha=0,05$. Based from the research, it can take the following conclusion. Of the result obtained running speed of 30 meters did not have a significant relationship with long jump results in male students class XI TKJ 1 SMK 3 Terpadu Pekanbaru because $r_{count}(0,410) < r_{tab}(0,456)$, from the results leg length have a significant relationship with long jump result in male students class XI TKJ 1 SMK 3 Terpadu Pekanbaru because $r_{count}(0,382) < r_{tab}(0,456)$, have a significant relationship together between running speed of 30 meters and leg length with long jump result in male students class XI TKJ 1 SMK 3 Terpadu Pekanbaru because $r_{count}(0,539) < r_{tab}(0,456)$.*

Key Words : *Speed, Leg Length, Long Jump Squat Style.*

HUBUNGAN KECEPATAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI TKJ 1 SMK MUHAMADIAH 3 TERPADU PEKANBARU

Samsurizal¹, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email : jsamsurizal89@gmail.com .ramadi@yahoo.com. ardiah_juita@yahoo.com
No HP :085375865215

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak,: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya kecepatan dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yaitu siswa putra saja yang dijadikan sampel (*purposive sampling*). Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 30 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, kemudian tes panjang tungkai yang bertujuan untuk mengukur panjang tungkai seseorang, kemudian tes lompat jauh gaya jongkok yang bertujuan untuk mengukur jauh lompatan seseorang. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $\alpha 0,05$. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari 30 meter tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru dikarenakan $r_{hitung}(0,410) < r_{tabel}(0,456)$, Dari hasil yang diperoleh panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru dikarenakan $r_{hitung}(0,382) > r_{tabel}(0,456)$, Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan lari 30 meter dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru dikarenakan $R_{hitung}(0,539) > R_{tabel}(0,456)$.

Kata kunci: Kecepatan, Panjang Tungkai,Lompat Jauh Gaya Jongkok.

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Undang – undang keolahragaan Nasional UU RI No.3 Th 2005 (2005:3).

Menurut kementerian pendidikan pengajaran dan kebudayaan (1961), pendidikan jasmanidalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tidakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut: pendidikan jasmani adalah metode pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dipilih dan terus dilakukan dengan sepenuhnya memperhatikan nilai-nilai di dalam pertumbuhan, perkembangan dan kelakuan manusia. Atletik merupakan induk dari semua olahraga, berisikan latihan kondisi fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhnya dorongan nalurinya untuk bergerak (JosseManuel Bellesteros). Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak – gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar.(PASI 1979:1), Perlombaan atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu jalan dan lari, nomor lempar dan nomor lompat, Salah satu bagian dari nomor lompat adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan,tolakan,waktu melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara kontinyu dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi sangat penting Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara,(Aip Syarifuddin,2002:90) 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 di ajarkan di sekolah – sekolah.

Menurut (Aip Syarifudin, 1992:73).Untuk mendapatkan hasil lompatan yang bagus, maka pelompat harus mempunyai teknik dasar yang bagus pula. Adapun teknik dasar dalam lompat jauh yaitu : (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan.Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh.Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan (Aip Syarifudin, 1992:73)..

Selain faktor-faktor tehnik, faktor kondisi fisik juga diperlukan dalam olahraga lompat jauh, Menurut Harsono (2001:7) 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. Sedangkan menurut M Sajoto (1995:8) komponen kondisi fisik itu terbagi atas : 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya otot (*muscular power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*). Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda-beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya.

Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, *power* otot tungkai dan keseimbangan dinamis (Tamsir Riyadi, 1995 : 95). Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar (Gunter Benhard, 1986 : 45). Faktor-faktor tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet di dalam mencapai prestasi selain kemampuan teknik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari ujian praktek bahwa nilai lompat jauh siswa belum sesuai dengan harapan yang di inginkan. Hal ini terlihat pada saat penulis membantu proses pengambilan nilai ujian praktek atletik nomor lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, banyak siswa yang tidak dapat mencapai hasil lompatan yang maksimal sehingga berdampak tidak tercapainya KKM yang telah di tentukan sekolah. Sekolah menentukan KKM yaitu 3,50 m. Seperti yang penulis lihat, maka penulis menganalisa bahwa hal tersebut di pengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh, tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh seperti awalan, tumpuan/tolakan saat melayang dan pendaratan, faktor kondisi fisik anak masih dibawah batas kesegaran jasmaniseperti kecepatan, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kelenturan dan daya ledak otot tungkai. Penulis melihat banyak siswa terutama siswa putra yang tidak memaksimalkan kecepatan lari pada saat awalan dan lemahnya tungkai siswa pada saat melakukan tolakan.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan atas, maka penulis mencoba meneliti tentang permasalahan dalam lompat jauh dengan membatasi masalahnya dengan cara melihat sejauh mana hubungan kecepatan dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putrakelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian kolerasional yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Suharsimi Arikunto, 2006:131)

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut sugiyono (2008 : 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

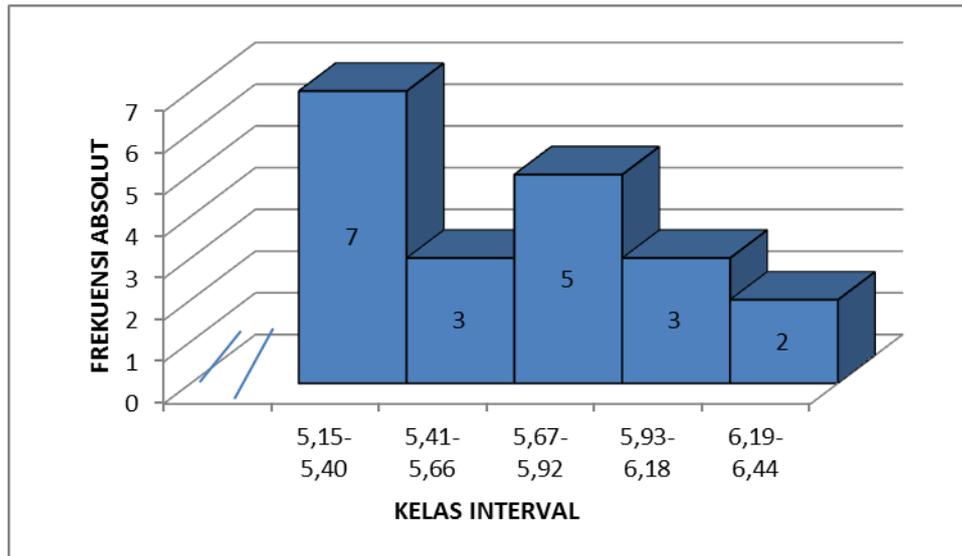
1. Kecepatan Lari 30 Meter

Pengukuran kecepatan lari dilakukan dengan lari jarak 30 meter terhadap 20 orang sampel, di dapat waktu tercepat 5.15 detik, waktu terlambat 6,40 detik, rata-rata (mean) 5,60, simpangan baku (standar deviasi) 0.36, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusifrekuensi di bawahini:

Tabel 1. Distribusi Frekueasi Variabel Kecepatan Lari 30 Meter (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	5,15-5,40	7	35
2	5,41-5,66	3	15
3	5,67-5,92	5	25
4	5,93-6,18	3	15
5	6,19-6,44	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada table distribusifrekuensi di atas dari 20 sampel, 7 orang sampel (35%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan waktu 5.15-5.40, dan 3 orang sampel (15%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan waktu 5,41-5,66, dan 5 orang sampel (25%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan waktu 5,67-5,92, dan 3 orang sampel (15%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan waktu 5,93-6,18, dan 2 orang sampel (10%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan waktu 6,19-6,44. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Histogram Kecepatan Lari 30 Meter

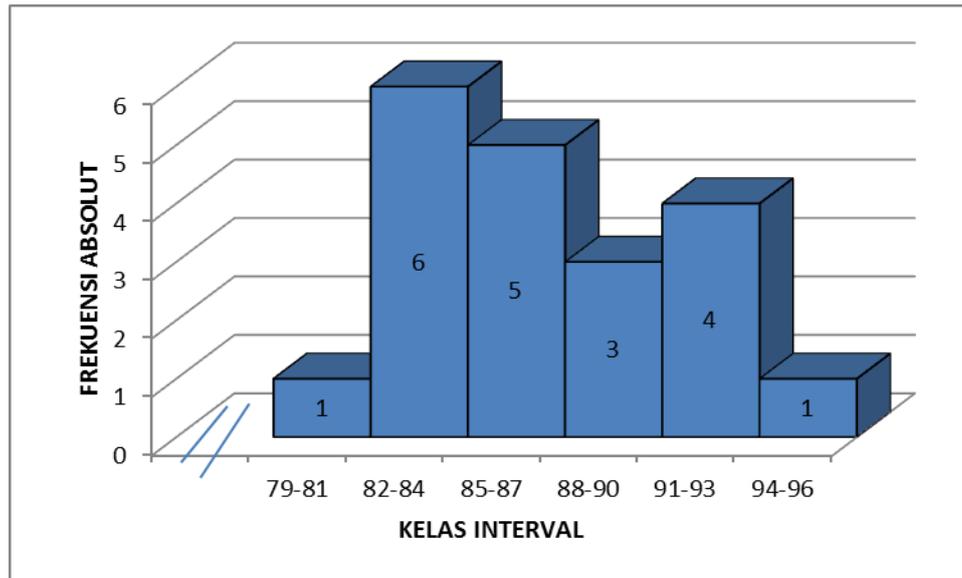
2. Panjang Tungkai

Pengukuran panjang tungkaidilakukan dengan tes antropometri terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 95 cm, skor terendah 79 cm, rata-rata (mean) 87, simpangan baku (standar deviasi) 4,12, Untuk lebih jelasnyalihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel panjang tungkai(X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	79-81	1	5
2	82-84	6	30
3	85-87	5	25
4	88-90	3	15
5	91-93	4	20
6	94-96	1	5
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, masing-masing1 orang sampel (5%) memiliki panjang tungkai dengan rentangan nilai 79-81 dan 94-96,dan 6 orang (30%) memiliki panjang tungkai dengan rentangan nilai 82-84, dan 5 orang (25%) memiliki panjang tungkaidengan rentangan nilai 85-87, dan 3 orang (15%) memiliki panjang tungkaidengan rentagan nilai 88-90, dan 4 orang (20%) orang memiliki panjang tungkai dengan rentangan nilai 91-93.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Histogram Panjang tungkai

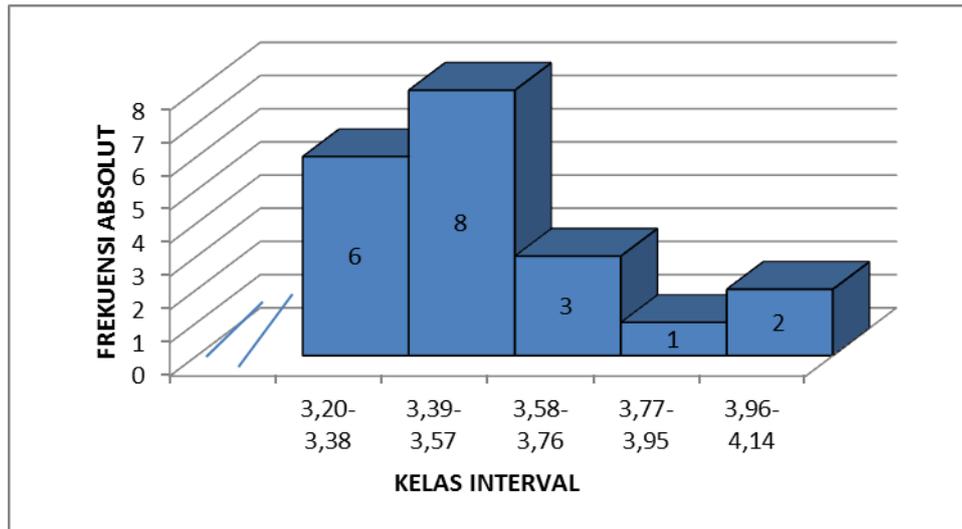
3. Hasil Lompat Jauh

Pengukuran hasil lompat jauh dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 4,10 meter, skor terendah 3,20 meter, rata-rata (mean) 3,50, simpangan baku (standar deviasi) 0,24, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

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

	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
	3,20-3,38	6	30
	3,39-3,57	8	40
	3,58-3,76	3	15
	3,77-3,95	1	5
	3,96-4,14	2	10
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 6 orang sampel (30%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 3,20-3,38, dan 8 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 3,39-3,57, dan 3 orang (15%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 3,58-3,76, dan 1 orang (5%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 3,77-3,95, dan 2 orang (10%) memperoleh hasil lompat jauh dengan rentang nilai 3,96-4,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Histogram Hasil Lompat Jauh

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

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

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kecepatan lari 30 meter	0.144	0.190	Normal
2	Panjang tungkai	0.117		
3	Hasil lompat jauh	0.187		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh, panjang tungkai, dan kecepatan lari 30 meter lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

1. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0.410
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,382

Pengujian Hipotesis

2. Uji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 3,50, dengan simpangan baku 0.24. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 30 meter didapat 5,66 dengan simpangan baku 0.36. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 30 meter dan hasil lompat jauh, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{\text{hitung}}(0,410) < r_{\text{tabel}} (0,456)$, artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 30 meter dengan Hasil Lompat Jauh(X_1 - Y)

$N-1$	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0,410	0.456	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Uji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 3,50, dengan simpangan baku 0.24. Untuk skor rata-rata panjang tungkai didapat 87 dengan simpangan baku 4,12. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{\text{hitung}}(0,382) < r_{\text{tabel}} (0,456)$, artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Panjang tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh(X_2 - Y)

$N-1$	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.382	0.456	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

4. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 30 meter dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 30 meter dan Panjang tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh ($X_1, X_2 - Y$)

N-1	R_{hitung}	R_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.539	0.456	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

D. Pembahasan

1. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh

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

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

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari 30 meter (X_1) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh diperoleh $r_{hitung} = 0,410$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,456. Berarti dalam hal ini tidak terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh. Hal ini jika dibandingkan dengan interpretasi koefisien korelasi

mendapatkan hubungan, akan tetapi hubungannya lemah atau kurang. Artinya kecepatan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompat jauh yang dimilikinya. Begitu juga dengan penelitian ini, bahwa bukan kecepatan tidak memiliki hubungan, akan tetapi memiliki hubungan. Cuma lemah atau kurang.

2. Hubungan Panjang tungkai dengan Hasil Lompat Jauh

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

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

Perhitungan korelasi antara panjang tungkai (X_2) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.382 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.456. Berarti dalam hal ini tidak terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh. Hal ini jika dibandingkan dengan interpretasi koefisien korelasi mendapatkan hubungan, akan tetapi hubungannya lemah atau kurang. Artinya baik panjang tungkai yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh.

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

3. Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Panjang tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.539$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.456, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan lari (X_1) dan panjang tungkai (X_2) dengan kemampuan hasil lompat jauh (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jauh yang dilakukan seseorang dalam cabang lompat jauh. Semakin baik panjang tungkai dan semakin kecepatan lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jauh yang diperoleh.

Untuk mendapatkan hasil lompat jauh, banyak faktor-faktor yang menunjangnya, seperti yang sudah diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu kecepatan lari dengan panjang tungkai. kedua bentuk kondisi fisik ini sudah terbukti memberikan hubungan dengan hasil lompat jauh. akan tetapi masih banyak lagi faktor-faktor yang dapat menunjang kemampuan lompat jauh seperti kelentukan. hanya saja di sini peneliti hanya melihat pada kedua kondisi fisik saja.

Simpulan

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

1. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK MUHAMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,410) <$ dari $r_{tabel} (0,456)$.
2. Dari hasil yang diperoleh panjang tungkai tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK MUHAMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,382) <$ dari $r_{tabel} (0,456)$.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan lari dan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK MUHAMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,539) >$ dari $r_{tabel} (0,456)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Guru dapat memperhatikan panjang tungkai dan kecepatan lari pada siswa putra kelas XI TKJ 1 SMK MUHAMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU
2. menerapkan panjang tungkai maupun kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jauh.
3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh

DAFTAR PUSTAKA

- A.Carr, Gerry (1991). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Andika, Rahman. (2012) *Blogspot.com/2012/08/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok.html*.11 nopember 2012.
- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang: IKIP.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.
- Jonat Krempel. 1981. *Atletik lempar dan Lompat*. Padanag. IKIP Padang
- Kusnul.2012 *http://ikusnul.blogspot.com/2012/11/lompat-jauh.html?m=1.27* oktober 2012.
- M. Sajoto (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Mochamad Djumidar A. Widya (2004). *Gerak – Gerak Dasar Ateletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat: Aneka Ilmu*, Semarang: Aneka Ilmu
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas
- 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*”
- Redaksi Sinar Grafika (2006). *Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Sinar Grafika.