

**THE RELATION BETWEEN MUSCULAR LEG POWER AND 40 M
RUNNING SPEED TO THE RESULT OF THE TRIPLE JUMP ON
MALE ATHLETES PPLP ATLETIK RIAU**

Rizki Pernanda,¹ Drs.Saripin, M.Kes, AIFO,² Ni Putu Nita Wijayanti, S,Pd, M,Pd³
riperrizki@gmail.com,Saripin88@yahoo.com,nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 085278708060

Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teachers Training and Education
University of Riau

Abstract: *The research puts its main concern on the difficulty that the athletes face in obtaining the target of the jump, which is 9,97 meter. The research is aimed to discover whether there is any relation between muscular leg power and 40 meter running speed with the result of triple jumping on male athletes PPLP Atletik Riau. The method of sample taking is implementing the total sampling of male athletes PPLP Atletik Riau, the sample in this research is as many as 6 male athletes. Correlation technique is used in the data analysis. Therefore, the data is examined by using normality test—the test in product-moment correlation research—test significant $\alpha = 0,05$. Normality test variable X1, $L_0 \max (0,1866) < L_{table} (0,319)$, variable X2, $L_0 \max (0,1230) < L_{table} (0,319)$ and normality test variable Y, $L_0 \max (0,2088) < L_{table} (0,319)$. Consequently, in another word, the data normality level and the conclusion of the research show that; there is a significant relation between muscular leg power and 40 meter running speed with the result of triple jumping. The correlation is $r = 0.878$ where $r_{count} > r_{table}$ or $0.942 > 0,319$. The result also reveals that the relation can be categorized as a strong one. Hence, H_0 is denied and H_a is accepted.*

Keywords: *Muscular Leg Power, 40 Meter Running Speed And The Result Of Triple Jumping*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 40 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT PADA ATLET PUTRA PPLP ATLETIK RIAU

Rizki Pernanda,¹ Drs.Saripin, M.Kes, AIFO,² Ni Putu Nita Wijayanti, S,Pd, M,Pd³
riperrizki@gmail.com,Saripin88@yahoo.com,nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 085278708060

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya atlet dalam mencapai target lompatan yaitu 9,97 meter. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jangkit pada atlet putra pplp atletik Riau. Teknik pengambilan sample yaitu keseluruhan populasi (total sampling) atlet putra pplp atletik Riau, sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra pplp atletik Riau berjumlah 6 orang. Analisis data menggunakan teknik korelasi. Kemudian, data diuji menggunakan tes normalitas, tes dalam penelitian produk momen korelasi, tes signifikan $\alpha = 0,05$. Uji normalitas variabel X1, $L_{0maks} (0,1866) < L_{tabel} (0,319)$, variabel X2, $L_{0maks} (0,1230) < L_{tabel} (0,319)$ dan uji normalitas variabel Y, $L_{0maks} (0,2088) < L_{tabel} (0,319)$ dengan kata lain tingkat data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan : dimana terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jangkit, dengan korelasi $r = 0.878$ dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0.942 > 0,319$. Dan hubungan dikategorikan sangat kuat. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Daya Ledak otot Tungkai, kecepatan lari 40 meter Dan Hasil lompat Jangkit

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga/tubuh) yang kuat. Sebagai mana yang sesuai dengan semboyan Yunani Kuno yang berbunyi :

Orandum es ut sit, mens sana in corpora sano yang dapat diartikan “ semoga hendaknya, dalam badan/tubuh/raga yang kuat bersemayam jiwa yang sehat”. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan olahraga.

Sesuai dengan perkembangan kehidupan, maka nilai olahraga juga turut berkembang menjadi komponen hubungan antar manusia, kondisi pekerjaan dan penghidupan sangat penting bagi eksistensi biologi manusia. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu. Sesuai dengan prestasi yang diinginkan, tentunya banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti hal faktor latihan dalam meningkatkan kemampuan fisik serta peningkatan kemampuan tehnik dari atlet.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3), olahraga adalah bentuk-bentuk kesegaran jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Hadi Sasmita (1996:4), olahraga adalah adanya kegiatan jasmani fisik, adanya kegiatan berupa permainan yang dilakukan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya yang pada hakikatnya untuk memenangkan perlombaan.

Banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia baik pembinaan melalui organisasi keolahragaan masing-masing, sekolah dan masyarakat umum, salah satunya yaitu cabang olahraga atletik. Olahraga yang mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodius. Perkembangan atletik hingga zaman kuno hingga sekarang perlu digunakan, sebab ada pepatah mengatakan “jika anda ingin melupakan sejarah, maka mengapa anda ingin diingat oleh sejarah dimasa depan”. Dengan tidak melupakan sejarah diharapkan mampu membuatnya sebagai acuan untuk membangkitkan semangat anak bangsa untuk masa depan yang lebih baik. Gerakan dalam olahraga atletik merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia, misalnya: jalan, lari, lompat, dan melempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga.

Salah satu nomor pada cabang olahraga atletik adalah nomor lompat yang di dalamnya terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat (hop), melangkah (step), dan melompat (jump) dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat (Munasifah, 2008:18).

Menurut Munasifah (2008:12), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu di butuhkan teknik dasar yang baik yaitu : awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Dengan demikian atlet yang memiliki postur tubuh yang tinggi dan tungkai yang panjang mendukung dalam mencapai prestasi.Selain

itu untuk menunjang prestasi yang optimal dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Menurut Sajoto (1988:2:16), komponen kondisi fisik itu meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Salah satu nilai keberhasilan dalam berolahraga diukur dengan berapa jauh seseorang dapat melempar, menolak, melompat dan sejenisnya. Kemampuan ini merupakan perwujudan dari daya ledak otot seseorang. Kemampuan ini merupakan perwujudan dari kecepatan *speed* dan daya ledak atau *power* otot seseorang, agar seseorang dapat melompat sejauh-jauhnya, dibutuhkan kecepatan lari dan tolakan yang kuat dan cepat dari otot-otot tungkai disamping ayunan tangan (Hendri Irawadi 2014:170). Dengan demikian nyatalah bahwa kecepatan dan daya ledak sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi olahraga salah satunya nomor lompat jauh.

Menurut Harsono (1988:200), bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Jonsen (1976), menyebutkan dalam buku Arsil (2000:72), mengartikan *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Jadi dapat disimpulkan dari pendapat para ahli di atas maka *power* otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kecepatan maksimal dalam waktu yang singkat dan cepat.

Dari hasil pengamatan dilapangan sebelum penelitian hasil lompat jangkit yang dilakukan atlet putra PPLP Atletik Riau kurang maksimal. Hal ini dapat dilihat dari observasi yang peneliti lakukan dan juga peneliti menanyakan langsung kepada pelatih atletik nomor lompat jangkit yaitu, Erni Eka Sari bahwa, dalam melakukan awalan lari kurang cepat dan gerakan lari yang tidak konsisten, dan saat melakukan lompatan kurangnya kekuatan tolakan saat melakukan tolakan (*take off*), dan jauhnya perbandingan jarak antara hop, step, dan jump.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa untuk melakukan lompat jangkit dengan keterampilan dan kemampuan yang baik perlu ditunjang oleh berbagai macam faktor. Dari berbagai macam faktor tersebut peneliti bermaksud untuk mendapatkan bukti ilmiah mengenai hubungan antara faktor daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit pada atlet putra pplp atletik Riau dengan melakukan penelitian tersebut dengan judul : **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Putra PPLP Atletik Riau**

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Putra PPLP Atletik Riau. Adapun variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari, variabel terikat adalah hasil lompat jangkit. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan itu. (Arikunto, 2006:270). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra PPLP Arletik Riau sebanyak 6 orang. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu

kurang dari 30 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet putra PPLP Atletik Riau. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah : untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes standing broad jump, Kemenpora (2014:50), untuk mengukur kecepatan digunakan Lari cepat 40 meter, Nurhasan (2001:149), dan tes lompat jangkit, Jess Jerver (2012:40). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelation product moment*. Teknik analisa hipotesa x_1, x_2 dan y “analisa korelasi Product Moment”Zulfan Ritonga (2007:104).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 6 sampel yang merupakan seluruh Atlet Putra PPLP Atletik Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai dilambangkan dengan X_1 , kecepatan lari 40 meter dilambangkan dengan X_2 dan hasil lompat jangkit dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

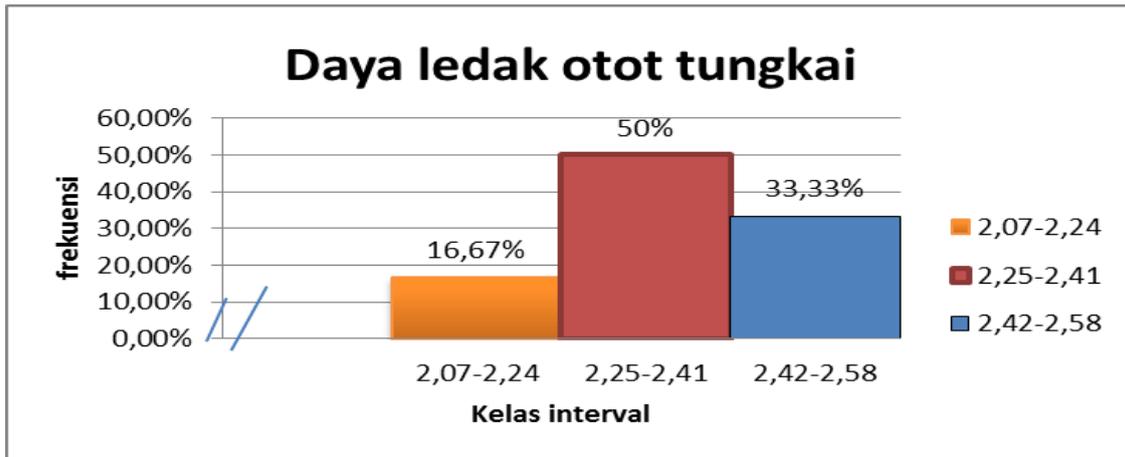
1. Daya Ledak Otot Tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes standing board jump terhadap 6 sampel, terdapat jarak terjauh 2,58 m, dan yang terdekat 2,07 m, rata-rata (mean) 2,34 m, simpangan baku (setandar deviasi) 0,18, dari data hasil tes ini dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Disterbusi frekuensi variabel daya ledak otot tungkai (X_1)

No	Kelas intrval	Frekuensi Apsolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	2,07-2,24	1	16,67%
2	2,25-2,41	3	50%
3	2,42-2,58	2	33,33%
		6	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari sampel ternyata 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai degan rentang nilai 2,07-2,24, kemudian 3 orang sampel (50%), memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 2,25-2,41, berikutnya 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 2,42-2,58. Untuk lebih jelas dapat d lihat dari histogram:



Gambar 1. Histogram daya ledak otot tungkai

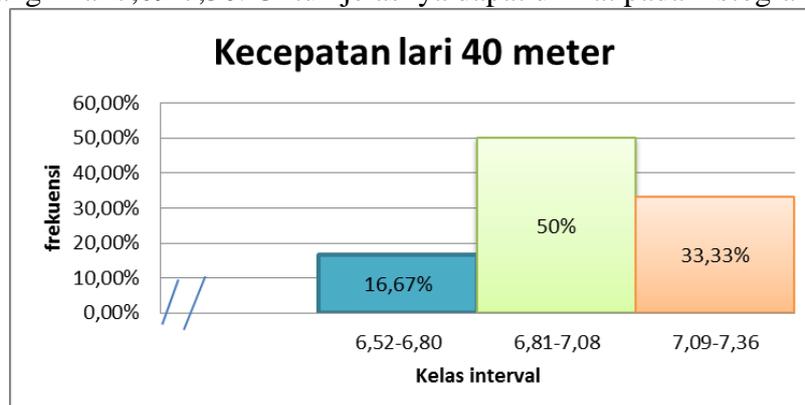
2. Kecepatan Lari 40 Meter

Pengukuran kecepatan lari di lakukan dengan tes lari 40 meter terhadap 6 sampel, terdapat skor tercepat 6,52 detik, skor terlambat 7,36 detik, rata-rata (mean) 7,00 detik, simpangan baku (setandar deviasi) 0,31, dari data tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Disterbusi frekuensi variabel kecepatan lari 40 meter (X2)

No	Kelas Intrval	Frekuensi Apsolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	6,52-6,80	1	16,67 %
2	6,81-7,08	3	50 %
3	7,09-7,36	2	33,33 %
		6	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (16,67%) memiliki kecepatan lari dengan rentang nilai 6,52-6,80, kemudian ada 3 orang sampel (50%) memiliki hasil kecepatan lari dengan rentang nilai 6,81-7,08, selanjutnya ada 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kecepatan lari dengan rentang nilai 7,09-7,36. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram kecepatan lari 40 meter

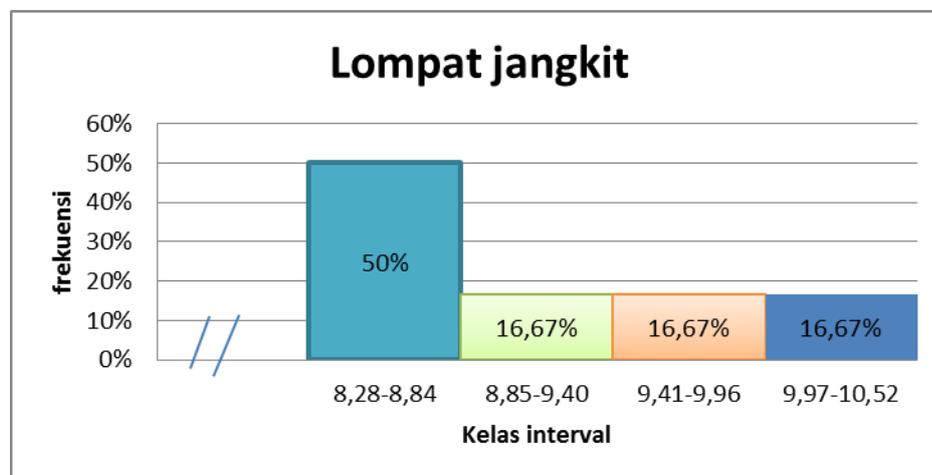
3. Hasil Lompat Jangkit

Pengukuran hasil lompat jangkit dilakukan dengan tes lompat jangkit terhadap 6 orang sampel, didapat jarak terjauh 9,97 m, jarak terdekat 8,28 m, rata-rata (mean) 9,10 m, simpang baku (standar deviasi) 0,60, dari data hasil tes ini dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jangkit

No	kelas Intrval	frekuensi Apsolute (fa)	frekuensi Relatif (fr)
1	8,28-8,84	3	50 %
2	8,85-9,40	1	16,67 %
3	9,41-9,96	1	16,67 %
4	9,97-10,52	1	16,67 %
		6	100 %

Bedasarkan pada tabel distrbusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata 3 orang sampel (50%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentang nilai 8,28-8,84, selanjutnya 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentang nilai 8,85-9,40, selanjutnya 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentang nilai 9,41-9,96, sedangkan 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentang nilai 9,97-10,52. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel histogram berikut:



Gambar 3. Histogram hasil lompat jangkit

Pengujian Hipotesis

1. Pengujian hipotesis satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata lompat jangkit sebesar 9,10 m, dengan simpang baku 0,60. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai terdapat 2,34 meter dengan simpang baku 0,18. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara lompat jangkit dengan daya ledak otot tungkai,

dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,810) > r_{tab}(0,319)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada atlet putra PPLP Atletik Riau. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jangkit (X1.Y)

dk (n-1)	r_{hitung}	$r_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
5	0,810	0,319	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

2. Pengujian hipotesis dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata lompat jangkit 9,10 m dengan simpang baku 0,60. Untuk jarak rata-rata kecepatan lari didapat 7,00 detik dengan simpang baku 0,31. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,358) > r_{tab} (0,319)$ artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit pada atlet putra PPLP Atletik Riau. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 40 meter dengan Lompat Jangkit (X2.Y)

dk (n-1)	r_{hitung}	$r_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
5	0,358	0,319	Ha diterima

3. Pengujian hipotesis tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jangkit sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Koerelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh (X1X2-Y)

dk (n-1)	r_{hitung}	$r_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
16	0,942	0,319	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Pembahasan

1. Daya ledak Otot Tungkai

Menurut Annrino (1976), daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Menurut Corbin (1980), adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dalam kebugaran tubuh. Menurut Susan (1980), daya ledak tergantung dari kekuatan otot dan kecepatan tubuh, dalam Asril (2008:72).

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan, mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada atlet putra PPLP Atletik Riau. Dengan demikian baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil lompat jangkit yang diperoleh.

2. Kecepatan Lari

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu atau keadaan yang sesingkat mungkin, Matthews (1978) dalam Asril (2008:75). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Jadi dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem syaraf dan perangkat otot yang dilakukan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan menempuh jarak dalam waktu yang cepat.

Dari hasil analisis yang sudah di temukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit pada atlet putra PPLP Atletik Riau. Dengan demikian, baik kecepatan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik maka lompatan yang dihasilkan tidak akan sesuai dengan yang diharapkan.

3. Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jangkit

Lompat jangkit disebut juga lompat tiga karna lompat jangkit terdiri dari tiga lompatan yaitu, jangkit, langkah, dan lompat. Dalam bahasa inggris disebut hop, step, dan jump untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Adang,dkk (2001:141). Sedangkan menurut Munasifah (2008:18), lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat

(hop), melangkah (step), dan melompat (jump) dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Dari hasil analisis yang sudah di temukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jangkit. Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jangkit yang dilakukan seseorang. Semakin baik daya ledak otot tungkai dan semakin cepat lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jangkit yang diperoleh.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa, sesuai dengan harapan bahwa semakin baik kecepatan maupun daya ledak otot tungkai maka semakin baik pula hasil lompat jangkit yang diperoleh. Hal ini bisa dibuktikan dari masing-masing sampel. Jika sampel satu baik kecepatan dan daya ledak otot tungkai, maka baik pula hasil lompat jangkitnya, begitu pula sebaliknya. Berarti jelas faktor yang mempengaruhi hasil lompat jangkit salah satunya yaitu kecepatan dan daya ledak otot tungkai.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah petulis uraian pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha 0,05 = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,810) > r_{tab} (0,319)$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha 0,05 = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,358) > r_{tab} (0,319)$
3. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jangkit, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha 0,05=0,878$ berarti $r_{hitung} (0,942) > r_{tab} (0,319)$
4. Dari perhitungan korelasi sederhana, setelah dihitung R_{x1x2y} dengan jumlah $r_{hitung} (0,942) >$ dari $r_{tab} (0,319)$. Maka dapat dinyatakan dengan tingkat hubungan yang sangat kuat sesuai dalam interpretasi koefisien korelasi nilai r.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. PELATIH dapat memperatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari untuk mendapat kan hasil lompat jangkit yang baik pada atlet putra PPLP Atletik Riau.
2. Menerapkan latihan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jangkit.
3. Atlet agar dapat memperatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jangkit.
4. Bagi peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan lompat jangkit.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, (2001). *Pembelajaran Atletik*.

Arikunto, S (2006), *Prosedur penelitian suatu prndekatan praktik*. Jakarta. Rinela Cipta.

Asril, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. F.I.K UNP.

Giri Wiarto, 2013. *Norma tes cabang olahraga atletik*. Graha ilmu. Yogyakarta

Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.

IAAF Atletik, (2010-2011). *Peraturan Perlombaan*. Jakarta.

Jess Jarver, (2009). *Belajar dan Pembelajaran Atletik*. Bandung.

KEMENPORA, (2014). *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Latihan PPLP/SKO/PPLM*. Jakarta.

Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.

Nurhasan, 2001. *Tes dan pengukuran*

Syaifuddin, (2009). *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.

Syaifuddin, (2010). *Atlas berwarna tiga bahasa anatomi tubuh manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.