



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V
SDN 001 AIRTIRIS KECAMATAN KAMPAR**

JURNAL

**Oleh
EKA
1405166556**

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

**EXPLOSIVE POWER LEG MUSCLES W CORRELATION
WITH THE LONG JUMP WITH RESULTS SQUAT STYLE OF
STUDENT IN CLASS V SDN 001 AIR TIRIS
KAMPAR DISTRICT**

Eka Saputra¹, Drs. Saripin, M. Kes AIFO², Kristi Agust, M. Pd³
ekasaputra@yahoo.com¹, saripin_pjkr@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based on the researcher's of Student In class V Of SDN 001 Air Tiris Kampar District, research found the result of long jump the student in class V of SDN 001 Air Tiris was not optimal yet. Evident from learning outcomes still below average or below standars that class rise to minimal completeness criteria. The purpose of this research is to see The correlation of explosive power leg muscles with the long jump results with squat style of student in class V Of SDN 001 Air Tiris Kampar District. Population in this research is all students in class V of SDN 001 Air Tiris amount 63 people, 33 male students and 30 female students. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 63 people. Research instrument used standing board jump test and long jump test with squat style. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : Shows that there is correlation of explosive power leg muscle with the long jump results with squat style of male student which shows correlation $r_{xy} > r_{tabel}(0,506 > 0,347)$ and there is correlation of explosive power leg muscle with the long jump results with squat style of female student which shows correlation $r_{xy} > r_{tabel}(0,521 > 0,367)$

Key word : *explosive power leg muscles, long jump.*

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS V SDN 001 AIRTIRIS
KECAMATAN KAMPAR**

Eka Saputra¹, Drs. Saripin, M.Kes², Kristi Agust, M.Pd³
ekasaputra@yahoo.com¹ saripin_pjkr@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

Abstrak: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa hasil lompat jauh siswa belum maksimal, hal ini terlihat dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya mata pelajaran atletik dari salah satu cabangnya yaitu lompat jauh, masih banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah rata-rata yang di capai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar terdiri dari dua kelas yaitu kelas A dan B yang berjumlah 63 orang terdiri dari 33 putra dan 30 putri. Sampel penelitian ini adalah Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar yang terdiri dari 63 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*. Instrumen penelitian ini adalah Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan (*standing broad jump*) dan Tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak Otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa putra Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar diperoleh nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,506 > 0,347)$, Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak Otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa putri Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar diperoleh nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,521 > 0,367)$.

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

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan kesehatan melalui gerak tubuh bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan juga memupuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas. Olahraga memiliki berbagai macam tujuan sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan, akan tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Dari penjelasan tersebut, bagi seorang atlet, prestasi adalah tujuan akhir dari segala usaha yang dilakukannya. Hal ini tertera di dalam salah satu dari empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga, yaitu: mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu (Sajoto, 1995: 1-2). Namun, pencapaian prestasi bukanlah hal mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan.

Salah satu cabang olahraga tersebut yaitu atletik. Atletik adalah induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan pada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main (PASI, 1979: 1). Atas dasar itu atletik merupakan sport ganda yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan.

Olahraga atletik ini sudah dikenal oleh masyarakat luas sejak zaman dahulu, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam bidang sarana, teknis dan gaya (Gunter Bernhard, 1993: 5). Olahraga atletik merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan kekuatan. Salah satu nomor lomba dari olahraga atletik adalah lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh/ mendarat (PASI, 1997:3)

Lompat jauh yaitu suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk melompat dengan sejauh-jauhnya menggunakan tolakan satu kaki (Aip Syarifudin, 1992:76). Nomor lompat jauh ini tergolong pada system energy anaerobic yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Hal ini terlihat dari beberapa cabang olahraga yang ada pada atletik, seperti lari, lompat dan lempar.

Dalam lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lainnya. Dalam pelaksanaan lompat jauh memiliki para ilmuwan yang telah menciptakan berbagai teknik pelaksanaan lompat jauh, yaitu salah satunya adalah dengan teknik gaya jongkok. Bagi pelompat yang masih muda, yang sangat penting dimiliki adalah tenaga lompat dan kemudahan gerak serta kemampuan untuk mempelajari salah satu teknik modern.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa hasil lompat jauh siswa belum maksimal, hal ini terlihat dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya mata pelajaran atletik dari salah satu cabangnya yaitu lompat jauh,

masih banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah rata-rata yang di capai. Kekurangan siswa dalam lompat jauh ini terlihat pada saat mereka melakukan lompatan. Banyak yang tidak memiliki daya ledak pada saat melompat sehingga lompatannya tidak maksimal, dan ada juga yang ragu-ragu saat melompat.

Berdasarkan apa yang diterangkan atau di uraikan di atas dapat diduga bahwa keberhasilan siswa untuk mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan lompat jauh ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai yang bagus, karena di dalam olahraga lompat jauh yang dominan membutuhkan daya ledak. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan hasil belajar lompat jauh padasiswa kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh dengan judul, “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar”.

METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan SDN 001 Air Tiris Kec. Kampar. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 april 2016. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variable bebas yaitu Daya Ledak Otot Tungkai dan variable terikat yaitu Hasil Lompat Jauh. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa erat hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar terdiri dari dua kelas yaitu kelas A dan B yang berjumlah 63 orang terdiri dari 33 putra dan 30 putri. Sampel penelitian ini adalah Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar yang terdiri dari 63 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*. Pengambilan subjek didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Suharsimi Arikunto (2006: 134), menyatakan bahwa untuk sekedar ancer – ancer, maka apa bila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitian berupa penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil 10 -15 % atau 20 – 25%.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variable – variable yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah : Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan (*standing broad jump*) (Iptek kemenegpora, 2000) dan Tes lompat jauh.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

Data yang melalui tes pengukuran terhadap 63 orang subjek penelitian, yakni pada siswa SDN 001 Air Tiris. Variabel – variabel yang ada pada penelitian

ini yaitu daya ledak otot tungkai yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lompat jauh dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk lebih jelasnya masing-masing akan di deskripsikan di bawah ini:

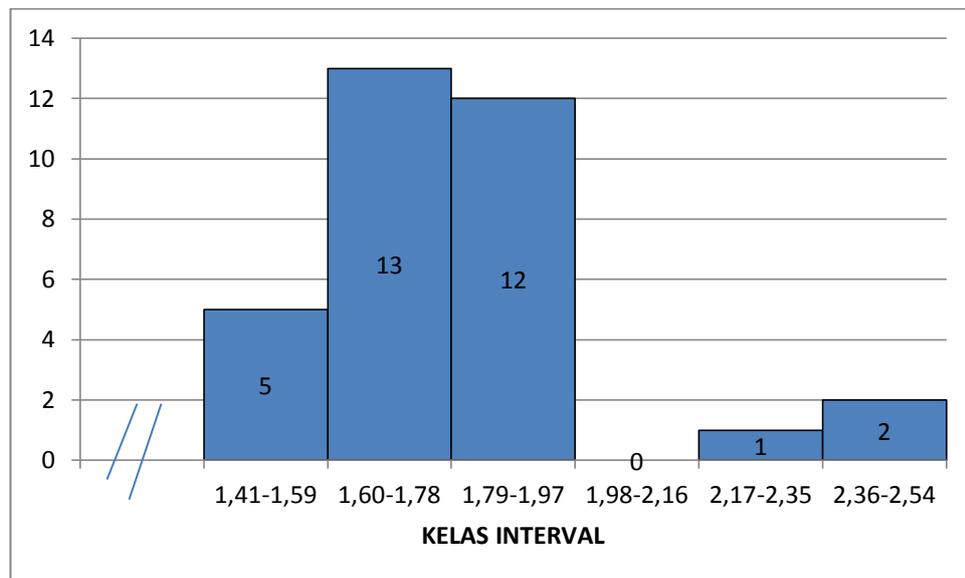
1. Hasil Tes Daya ledak Otot Tungkai (X) Putra

Setelah dilakukan tes daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 2,50 m, skor terendah 1.41 m, dengan rata – rata 1.78 m, standar deviasi 0.218. Data yang diperoleh dari hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing broad jump dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Test Hasil daya ledak otot tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,41-1,59	5	15,15
1,60-1,78	13	39,39
1,79-1,97	12	36,36
1,98-2,16	0	0
2,17-2,35	1	3,03
2,36-2,54	2	6,06
Jumlah	33	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi Data hasil Daya ledak Otot tungkai diatas, prestasi dari 33 orang sampel ternyata sebanyak 5 orang sampel (15,15%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,41-1,59 dan sebanyak 13 orang sampel (39,39%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,60-1,78, dan sebanyak 12 orang sampel (36,36%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,79-1,97, dan sebanyak 1 orang sampel (3,03%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2,17-2,35, dan sebanyak 2 orang sampel (6,06%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2,36-2,54, untuk kelas interval 1,98-2,16 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Test Daya ledak Otot Tungkai Putra

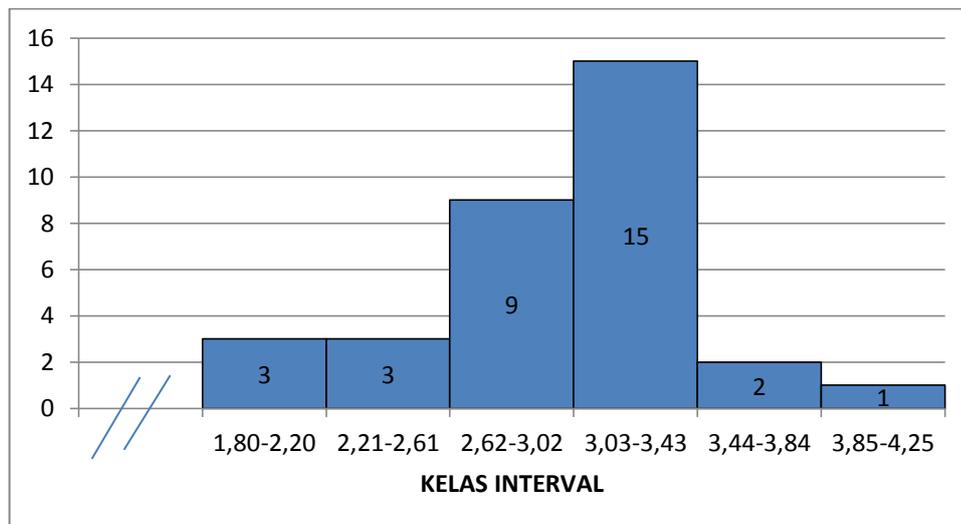
2. Hasil Lompat Jauh Sisiwa Putra

Setelah dilakukan tes lompat jauh dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 4,20 m, skor terendah 1,80 m, dengan rata – rata 2,995 m, dan standar deviasi 0,48, Data yang diperoleh dari hasil lompat jauh dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Ditribusi frekuensi data hasil tes lompat jauh

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,80-2,20	3	9,09
2,21-2,61	3	9,09
2,62-3,02	9	27,27
3,03-3,43	15	45,45
3,44-3,84	2	6,06
3,85-4,25	1	3,03
Jumlah	33	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil lompat jauh di atas, prestasi dari 33 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 3 orang sampel (9,09%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 1,80-2,20 dan 2,21-2,61, dan sebanyak 9 orang sampel (27,27%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 2,62-3,02, dan sebanyak 15 orang sampel (45,45%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,03-3,43, dan sebanyak 2 orang sampel (6,06%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,44-3,84, dan sebanyak 1 orang sampel (3,03%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,85-4,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes Lompat Jauh Putra

3. Hasil Tes Daya ledak Otot Tungkai (X) Putri

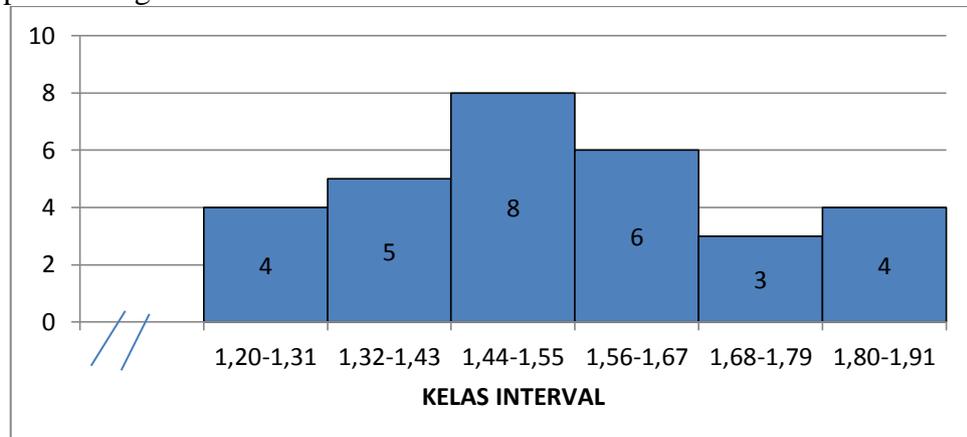
Setelah dilakukan tes daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 1,87 m, skor terendah 1.2 m, dengan rata – rata 1.53 m, standar deviasi 0.19. Data yang diperoleh dari hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing broad jump dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Test Hasil daya ledak otot tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,20-1,31	4	13,33
1,32-1,43	5	16,67
1,44-1,55	8	26,67
1,56-1,67	6	20
1,68-1,79	3	10
1,80-1,91	4	13,33
Jumlah	30	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi Data hasil Daya ledak Otot tungkai diatas, prestasi dari 30 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 4 orang sampel (13,33%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,20-1,31 dan 1,80-1,91, dan sebanyak 5 orang sampel (16,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,32-1,43, dan sebanyak 8 orang sampel (26,67%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,44-1,55, dan sebanyak 6 orang sampel (20%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,56-1,67, dan sebanyak 3 orang sampel (10%) memiliki daya

ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,68-1,79. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Hasil Test Daya ledak Otot Tungkai Putri

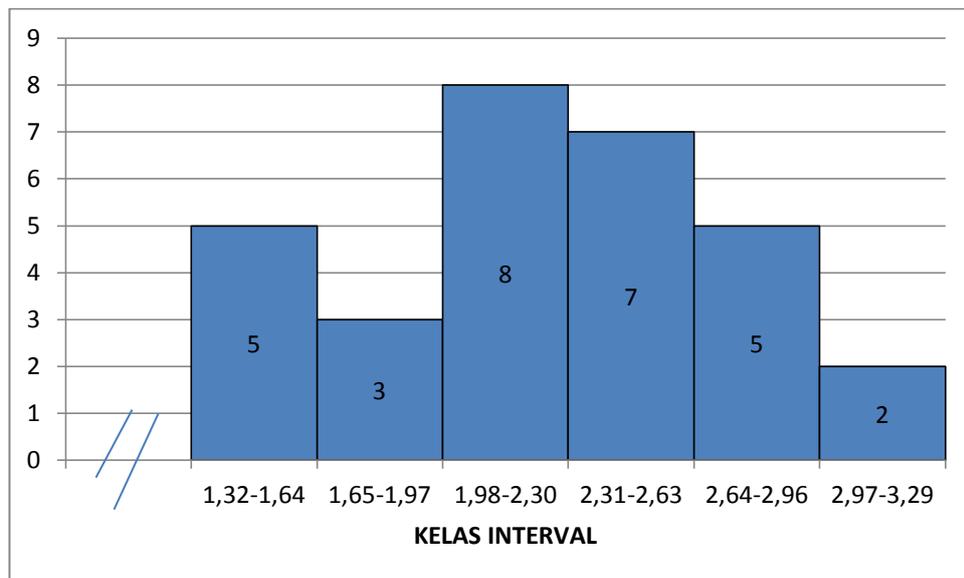
4. Hasil Lompat Jauh Sisiwa Putri

Setelah dilakukan tes lompat jauh dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 3,25 m, skor terendah 1,32 m, dengan rata – rata 2,26 m, dan standar deviasi 0,53, Data yang diperoleh dari hasil lompat jauh dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Ditribusi frekuensi data hasil tes lompat jauh

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,32-1,64	5	16,67
1,65-1,97	3	10
1,98-2,30	8	26,67
2,31-2,63	7	23,33
2,64-2,96	5	16,67
2,97-3,29	2	6,67
Jumlah	30	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil lompat jauh di atas, prestasi dari 30 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 5 orang sampel (16,67%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 1,32-1,64 dan 2,64-2,96, dan sebanyak 3 orang sampel (10%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 1,65-1,97, dan sebanyak 8 orang sampel (26,67%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 1,98-2,30, dan sebanyak 7 orang sampel (23,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 2,31-2,63, dan sebanyak 2 orang sampel (6,67%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 2,97-3,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Data Hasil Tes Lompat Jauh Putri

B. Uji Persyaratan analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu melakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan LO_{maks} , dimana nilai $LO_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra

Variabel X	LO_{maks}	L_{tabel}
Hasil pengukuran standing broad jump	0,151	0,154
Hasil tes lompat jauh	0,133	0,154

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data daya ledak otot tungkai (X) diperoleh $Lo = 0,151$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $LO_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,151 < 0,154$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data hasil Lompat Jauh (Y) diperoleh $Lo = 0,133$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $LO_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,133 < 0,154$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

Tabel 6. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Siswa Putri

Variabel X	LO_{maks}	L_{tabel}
Hasil pengukuran standing broad jump	0,109	0,161
Hasil tes lompat jauh	0,088	0,161

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data daya ledak otot tungkai (X) diperoleh $Lo = 0,109$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $LO_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,109 < 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data hasil Lompat Jauh (Y) diperoleh $Lo = 0,088$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $LO_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,088 < 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 2,995 m, dengan simpangan baku 0.48. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai didapat 1,78 m dengan simpangan baku 0,24. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,347$, berarti $r_{hitung} (0.506) > r_{tab} (0,347)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada Siswa putra Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Kemudian Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putri. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 2,264 m, dengan simpangan baku 0.52. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai didapat 1,53 m dengan simpangan baku 0,19. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putri, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,367$, berarti $r_{hitung} (0.512) > r_{tab} (0,367)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada Siswa putri Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Pembahasan

Sajoto (1995:17) Daya ledak otot adalah “Kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Dengan kata lain daya ledak dapat diartikan sebagai salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang akan memukul, seberapa jauh orang akan melempar, seberapa tinggi melompat seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Banyak sekali cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik dan maksimal, diantaranya dalam olahraga lompat jauh ini.

Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, baik nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat galah. Menurut Mochamad Djumidar (2004:65) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas ke dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat hubungan daya ledak otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada Siswa Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampar. Baik itu sisiwa putra maupun siswa putri.

Dari hasil pengujian Hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan Daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh Daya ledak otot tungkai, sesuai dengan harapan peneliti bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin baik pula hasil lompatan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak Otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa putra Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampardiperoleh nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,506 > 0,347)$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak Otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa putri Kelas V SDN 001 Airtiris Kec. Kampardiperoleh nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,521 > 0,367)$.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan terhadap hasil lompat jauh, maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi dosen, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, untuk mendapatkan lompat jauh yang baik maka lakukan latihan tentang daya ledak otot tungkai.
2. Bagi siswa agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi pada saat mengikuti latihan di SDN 001 Airtiris Kec. Kampar

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta : Jakarta.
- Budiono, (2008). *Kamus Bahasa Indonesia Baku*. Surabaya : Alumni.
- Cholik, Tono dan rusli, (1996). *Pendidikan dan Kesehatan*. Depdiknas.
- Harsono, (2001). *Unsur – unsur Kondisi Fisik*
- Ismaryati, (2005/2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret.
- Kosasih, Engkos, (1993). *Olahraa Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat. Pasi* : Jakarta.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Sajoto, (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Syarifudin, Aip, (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Winarno, ME, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.