



**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH PADA SISWI SMAN 4 TANAH PUTIH
KECAMATAN TANAH PUTIH**

JURNAL

Oleh

**YESI EMIDA
1405166540**

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

POWER LEGS MUSCLES CORELATION WITH LONG JUMP RESULT ON FEMALE STUDENTS SMAN 4 TANAH PUTIH TANAH PUTIH DISTRICT

Yesi Emidal¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
yesi5678@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Background problem in this research is the low long jump results on students SMAN 4 Tanah Putih. This problem can be seen from the observation of researchers during a lesson study, it is suspected because of power legs muscles possessed SMAN 4 Tanah Putih. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation with a power leg muscle with long jump results on students SMAN 4 Tanah Putih Tanah Putih. 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. As the independent variable (X) is a power leg muscle while the dependent variable (Y) is the long jump result. This research data obtained from the standing broad jump tests, and long jump test. The sample in this study is female students who totaled 13 people (total sampling). Based on the research results can be concluded as follows: the corelation between variables x with y variable values obtained $r = 0.863$ then $r_{xy} > r_{tabel}$ namely $(0.863 > 0.576)$, then H_0 is rejected H_a accepted. Conclusion The hypothesis is accepted on a significant level = 0.05, in other words there is a significant corealtion between power leg muscle with the long jump result on female students in SMAN 4 Tanah Putih District of Tanah Putih

Keywords : *Power, Legs Muscles, Long Jump*

HUBUNGAN *POER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWI SMAN 4 TANAH PUTIH KECAMATAN TANAH PUTIH

Yesi Emida¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd³
yesi5678@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², nitawijayanti87@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 siswi SMAN 4 Tanah Putih. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pembelajaran, hal ini diduga karena faktor *power* otot tungkai yang dimiliki siswi SMAN 4 Tanah Putih. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswi SMAN 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah *power* otot tungkai sedangkan variabel terikat (Y) adalah hasil lompat jauh. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes standing *broad jump*, dan tes lompat jauh. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang berjumlah 13 orang (*total sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,863$ maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu ($0,863 > 0,576$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih.

Kata kunci: *Power, Otot Tungkai, Lompat Juah*

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 kegembiraan 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).

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, kelincihan 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.

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.

Dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya penjasorkes di SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih, Siswi dituntut memiliki *Power* otot tungkai yang baik dan mempunyai kemampuan untuk melaksanakan kombinasi gerakan teknik lompat jauh dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula.

Namun berdasarkan observasi sementara penulis menemukan permasalahan pada hasil lompat jauh siswi SMA Negeri 4 Tanah Putih, dimana hasil yang diperoleh tidak banyak yang mencapai target yang telah ditentukan yaitu 2-3 meter. Hal ini diduga karena faktor kondisi fisik yang lemah seperti *power* otot

tungkai sehingga pada tolakan di balok tumpuan tidak maksimal dan menghasilkan lompatan yang pendek. Namun masih banyak lagi faktor yang lainnya seperti, metode pembelajaran yang belum efektif, sarana dan prasarana, kelenturan serta motivasi Siswi.

Berdasarkan apa yang diterangkan atau di uraikan di atas dapat diduga bahwa keberhasilan Siswi untuk mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan lompat jauh ditentukan oleh *power* otot tungkai. Hal ini membuat penulis ingin membuktikan permasalahan tersebut dengan mengangkat sebuah penelitian dengan judul, “ Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswi Putri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih”.

Menurut Annarino (1976) daya (*power*) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam durasi waktu pendek. Sedangkan Friedrich (1969 dan Boosey (1980) sama-sama mengemukakan bahwa *power* adalah hasil dari kombinasi kekuatan dengan kecepatan. (Asril, 1999 :2).

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

Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (harsono, 2001:24). Menurut M.Sajoto (1995:8-9), Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa otot= kekuatan x kecepatan.

Dari pernyataan di atas, *power* merupakan penggabungan dari kekuatan dan kecepatan yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam melakukan kegiatan. Menurut M.sajoto (1995:8), Kekuatan atau *strength* adalah komponen fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet, pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan menurut Yosef Noseek (1982:87), kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan/ melakukan gerakan secepat mungkin.

Bompa (1990) membedakan *power* menjadi dua, yaitu *power* siklik dan asiklik. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian Jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya dalam suatu cabang olahraga. Cabang-cabang yang lebih dominan asikliknya adalah melempar, menolak dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, bela diri, loncat indah dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda dan yang sejenis lebih dominan *power* sikliknya (Ismaryati, 2008:59).

Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki kedepan (kebawah keatas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, sedangkan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara optimal. Jadi, lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepandengan 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 (Munasifah,2008:10).

Djumidar (2004:65) juga mengemukakan bahwa lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menggunakan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki /semua anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2004:65).

Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat (Engkos Kosasih:83).

Berdasarkan teknik dalam olahraga lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang biasanya digunakan, terutama atlet profesional. Gaya yang digunakan tersebut merupakan gaya yang telah terbukti dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan atletnya. Beberapa macam gaya yang digunakan tersebut antara lain adalah 1) Gaya Jongkok, 2) Gaya Lenting dan 3) Gaya Berjalan di udara. Perbedaan dari ketiga gaya lompat jauh tersebut adalah pada posisi tubuh pada saat melayang di udara (Aip Syarifudin, 1999:60).

Salah satu gaya dalam melakukan lompat jauh adalah gaya jongkok. Menurut Soegito, dkk (1994: 62) yang dimaksud gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh dimana setelah kaki menolakkan tubuh dari balok tumpu, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat tubuh ke atas. Kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun dan pada saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian pada saat akan mendarat kedua kaki dan kedua tangan diluruskan ke depan bersamaan.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswi SMAN 4 tanah Putih. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMA Negeri 4 Tanah Putih, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang berjumlah 13 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes *standing broad jump* dan tes lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang melalui tes pengukuran terhadap 13 orang subjek penelitian, yakni pada mahasiswa putri penjas kesrek semester 3. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu *power* 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:

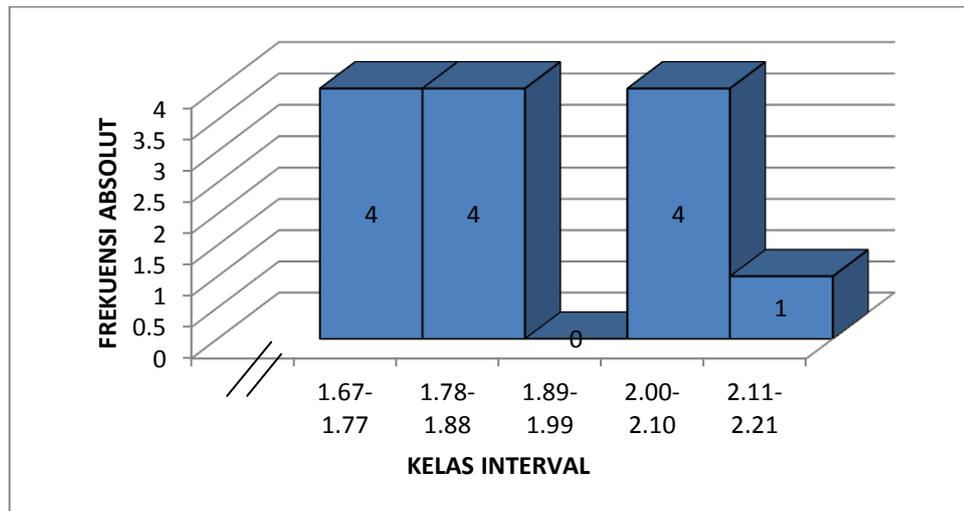
1. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai (X) :

Setelah dilakukan tes *power* otot tungkai menggunakan *standing broad jump* dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 2.17 m, skor terendah 1.67 m, dengan rata – rata 1.88 m, standar deviasi 0.154. Data yang diperoleh dari hasil *power* otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump* dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Test Hasil *power* otot tungkai

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	1.67-1.77	4	30.77
2	1.78-1.88	4	30.77
3	1.89-1.99	0	0
4	2.00-2.10	4	30.77
5	2.11-2.21	1	7.69
Jumlah		13	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi Data hasil *Power* Otot tungkai diatas, prestasi dari 13 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 4 orang sampel (30.77%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan nilai masing-masing (1,67-1,77, 1,78-1,88 dan 2,00-2,10). Kemudian sebanyak 1 orang sampel (7,69%) memiliki *power* otot tungkai dengan rentangan nilai 2,11-2,21. Sedangkan untuk kelas interval 1,89-1,99 tidak ada satupun sampel yang memperoleh nilai tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Test *Power* Otot tungkai

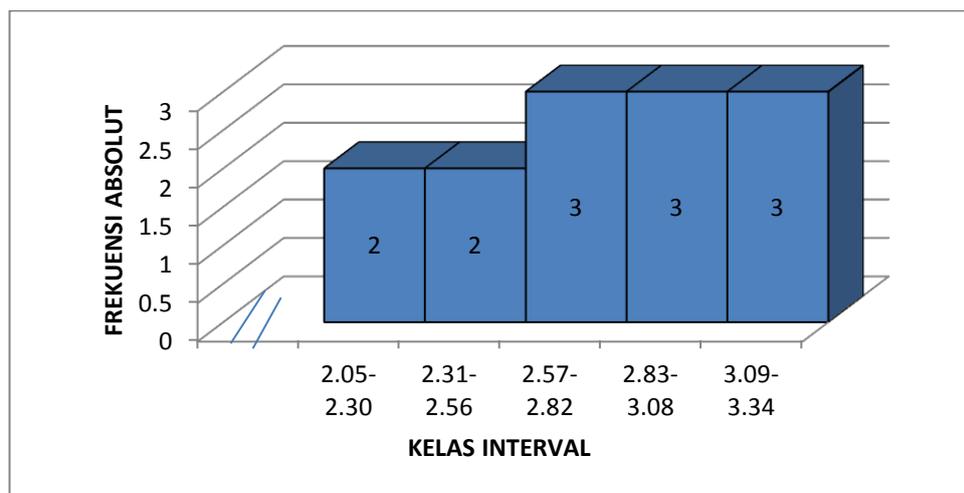
2. Hasil Lompat Jauh

Setelah dilakukan tes lompat jauh dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 3,30 m, skor terendah 2,05 m, dengan rata – rata 2,27 m, dan standar deviasi 0,395, Data yang diperoleh dari hasil lompat jauh dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Ditribusi frekuensi data hasil tes lompat jauh

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	2.05-2.30	2	15.38
2	2.31-2.56	2	15.38
3	2.57-2.82	3	23.08
4	2.83-3.08	3	23.08
5	3.09-3.34	3	23.08
Jumlah		13	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil lompat jauh di atas, prestasi dari 13 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 2 orang sampel (15,38%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai masing-masing (2,05-2,30 dan 2,31-2,56). Kemudian sebanyak masing-masing 3 orang sampel (23,08%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai masing-masing (2,57-2,82, 2,83-3,08 dan 3,09-3,34). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

B. Persyaratan Analisis dengan uji lilliefors

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

Tabel 3. Uji Normalitas data *power* otot tungkai dan Hasil Lompat jauh

Variabel X	L_{maks}	L_{tabel}
Hasil pengukuran <i>standing broad jump</i>	0,190	0,234
Hasil tes lompat jauh	0,117	0,234

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data *power* otot tungkai (X) diperoleh $L_o = 0,190$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,190 < 0,234$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data hasil Lompat Jauh (Y) diperoleh $L_o = 0,117$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,117 < 0,234$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 2,27 m, dengan simpangan baku 0.395. Untuk skor rata-rata *power* otot tungkai didapat 1,88 m dengan simpangan baku 0,154. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti r_{hitung}

$(0,863) > r_{\text{tab}} (0,576)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

D. Pembahasan

Sajoto (1995:17) *Power* 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 *power* otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih $r_{\text{hitung}} = 0,863 > r_{\text{tabel}} = 0,576$.

Dari hasil pengujian Hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan *Power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh *Power* 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 untuk hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,863$ maka $r_{xy} > r_{\text{tabel}}$ yaitu $(0,863 > 0,576)$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf

signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa *Power* otot tungkai mempunyai hubungan terhadap hasil lompat jauh, maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut : Bagi guru, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, untuk mendapatkan lompat jauh yang baik maka lakukan latihan tentang *power* otot tungkai. Bagi siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Gery. A Carr, (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Harsono, (2001). *Unsur – Unsur Kondisi Fisik*.
- Ismaryati, (2005/2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret.
- Jhonson, Barry, (1986). *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*.
- Kevin, Norton, (1996). *Antropometica*.
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Pasi : Jakarta
- Suharsimi, Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta : Jakarta
- Syariffuddin, Aip, (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grasindo