CORELATION BETWEEN THE RESULTS OF POWER LEG MUSCLE LONG JUMP SQUAT STYLE STUDENT SON ON CLASS XI IPS SMAN 3 KECAMATAN TAPUNG KABUPATEN KAMPAR

Apriyanto Johendri1, Drs. Saripin, Kes, AIFO 2, Ni Putu Wijayanti Nita, S. Pd, M.Pd 3
Email: aprianto.ur@gmail.com. No. HP: 081365098064. Saripin88@yahoo.com. nitawijayanti87@ yahoo.com

The Education of Physical Health and Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
University Riau

Abstract: *The problem in this researil is less than the maximum power of leg muscle results in long jump squat style. This is in because by the factor of the physical condition of male students in class XI IPS is still lacking, especially on the power leg muscle or explosive power visible when male students do repulsion, results tolakannya less than the maximum is still flat and lacking in high jump, so the results his repulsion not optimal and does not in accordance with the expected. The sample in this study is the son of class XI student of SMAN 3 IPS Tapung Districts of Kampar regency. A sampling technique that the overall population (total sampling). The instrument used in this study is the Standing broad jump test, which aims to measure the strength of leg muscle power and then test the skill test long jump squat style that aims to measure the distance of a jump away. After that, the data is processed with statistical, normality test with lilifors test at significant level 0,05α. The hypothesis is that the alleged relationship between Power Muscles are the result of long jump leg squat style at boy students of class XI IPS SMAN 3 Tapung Districts of Kampar regency. Based on analysis of test lilifors produce L0maks (x) of 0.099 and 0.161 Ltabel, L0maks (y) of 0.150 and 0.161 Ltabel, means L0maks <Ltabel, then the samples come from normal populations distributed. Then from the calculation of product moment correlation between muscle power leg with the results of the long jump style squat where rhitung(0.089) <rtabel (0.374) means that the hypothesis is rejected and there is no relationship between muscle power leg with the results of the long jump on a male student of class XI IPS SMAN 3 Tapung Districts of Kampar Regency. There was no relationship here does not mean there is no relationship, although therelationship here is very low orweak*

Keywords*: Power Relations leg muscle premises Results jump away*.

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMAN 3 KECAMATAN TAPUNG KABUPATEN KAMPAR

Apriyanto Johendri[1],Drs. Saripin, M.Kes, AIFO[2], Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd[3]
Email : aprianto.ur@gmail.com. No. HP: 081365098064.Saripin88@yahoo.com.nita wijayanti@yahoo.com

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimal *power* otot tungkai dalam hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini di karenakan oleh faktor kondisi fisik siswa putra kelas XI IPS yang masih kurang terutama pada *power* otot tungkai atau daya ledak yang terlihat ketika siswa putra melakukan tolakan, hasil tolakannya kurang maksimal masih datar dan kurang tinggi lompatannya, sehingga hasil lompatanpun tidak maksimal dan tidak sesuai dengan yang di harapkan.Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas XI IPS SmaN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi (*total sampling*).Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Standing broad jump, yang bertujuan untuk mengukur kekuatan power otot tungkai kemudian tes keterampilan Tes lompat jauh gaya jongkok yang bertujuan untuk mengukur jauh jarak lompatan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan 0,05α.Hipotesis yang diajukan adalah didugabahwa Terdapat Hubunganantara Power Otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.Berdasarkan analisis uji lilifors menghasilkan$L0_{maks}$(X) sebesar 0,099dan L_{tabel} 0,161, $L0_{maks}$(Y) sebesar 0,150 dan L_{tabel} 0,161, berarti $L0_{maks} < L_{tabel,}$ maka sampel berasal dari populasi berdristribusi normal. Kemudian dari hasil perhitungan korelasi *product moment* antara power otot tungkai dengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkokdimana r_{hitung}(0,089)< r_{tabel} (0,374) artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten kampar.Tidak terdapat hubungandisini bukan berarti tidak terdapat hubungan, walaupun hubungan disini sangat rendah atau lemah.

Kata kunci: Hubungan Power otot tungkai denga Hasil lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga.Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga Pendidikan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah pendidikan jasmani dan Olahraga yang di laksanakan sebagian bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memporeh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani,serta pengembangan minat dan bakat olahraga. Menurut Munasifah (2008:2) dengan pendidikan jasmani,Olahraga,dan kesehatan,siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif,inovatif,terampil,memiliki kebugaran jasmani,kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Maka dengan ilmu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa akan memperoleh gerakan-gerakan yang akan membuat siswa bergerak. Sebagai contoh, siswa harus mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih atau berolahraga tidak teratur.Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik.Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya (Munasifah 2008:3)

Menurut Munasifah (2008:5) Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional.Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama dan Sekolah Tingkat Menengah. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2004 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak jika menjadi atlet bisa meraih prestasi secara maksimal.Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba.Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh hasil yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan.Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat

dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

MenurutAip Syarifudin (1992:90)Untuk memperoleh suatu hasil yang maksimal dalam lompat jauh,seseorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, yaitu : daya ledak, kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, serta juga harus memahami dan menguasai teknik diantaranya teknik awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan mendarat. Kemudian dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Hal itu senada dengan Sajoto (1988:17) yang mengatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.Dari pendapat di atas,penulis dapat merangkumkan, bahwa daya ledak adalah kekuatan otot dan kecepatan otot untuk mengatasi beban maksimal dalam waktu yang pendek dan singkat.

Dalam melakukan lompatan yang dilakukan dalam lompat jauh, diperlukan daya ledak yang maksimal agar hasil dapat tercapai sesuai yang dihrapkan.Jadi lebih mudah dilakukan dari pada harus dipatok harus melakukan salah satu gaya melompat. Terutama pada siswa putra, hal tersebut dapat dilihat dalam berbagai kegiatan yang biasa mereka lakukan seperti lari, lompat dan melempar.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Tapung dalam melakukan lompat jauh,terdapat banyak kekurangan terutama dengan hasil lompatan.Hal ini disebabkan oleh faktor kondisi fisik siswa putra kelas XI IPS yang masih kurang terutama pada *power* otot tungkaiatau daya ledak yang terlihat ketika siswa putra melakukan tolakan, hasil tolakannya kurang maksimalmasih datar dan kurang tinggi lompatannya, sehingga hasil lompatanpun tidak maksimal dan tidak sesuai dengan yang di harapkan.

Menurut Arsil (2000:71) menyatakan bahwa daya ledak ialah merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, sebrapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat merangkumkan bahwa pencapaian hasil lompat jauh dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkainya atau daya ledak. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yang berjudul hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswaputra kelas xi ips sman 3 kecamatan tapung,kabupaten kampar

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Kec.Tapung, Kab.Kampar. Adapun variabel bebas adalah power otot tungkai dan varibel terikat adalah hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMAN 3 Kec.Tapung, Kab.Kampar. Sesuai dengan jenis penelitian ini,maka penelitian korelsi (*correlation research)* yaitu untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.(Arikunto, 2006:2007).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

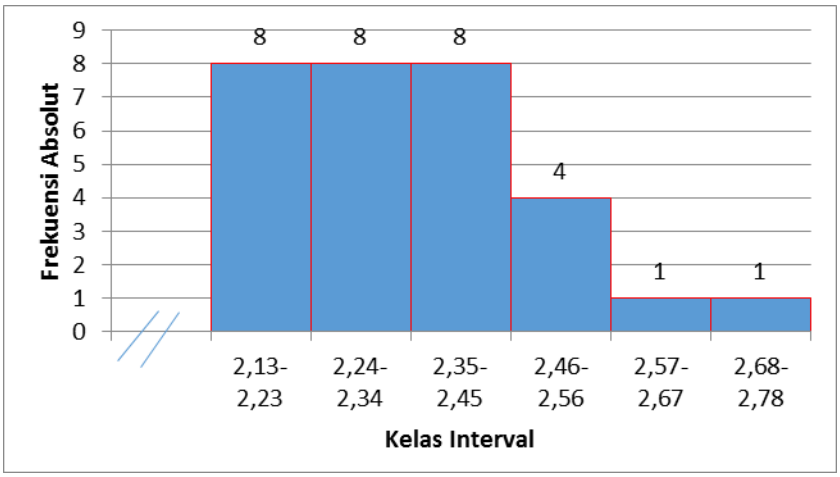
Data yang melalui tes pengukuran terhadap 30 orang subjek penelitian, yakni pada Siswa Putra Kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu *power* otot tungkai yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lompat jauh dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data dari hasil Tes *Power*Otot Tungkai (X)

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

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	2,13-2,23	8	26,67
2	2,24-2,34	8	26,67
3	2,35-2,45	8	26,67
4	2,46-2,56	4	13,33
5	2,57-2,67	1	3,33
6	2,68-2,78	1	3,33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *power*otot tungkai diatas, ternyata dari 30 orang sampel ternyata sebanyak masing-masing 8 orang sampel (26,67%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan nilaimasing-masing 2,13-2,23 (Cukup), 2,24-2,34 (Cukup) dan 2,35-2,45 (Baik). Kemudian sebanyak 4 orang sampel (13,33%) memiliki *power* otot tungkai dengan rentangan nilai2,46-2,56 (Baik), sedangkan masing-masing 1 orang sampel (3,33%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan nilai masing-masing 2,57-2,67 dan 2,68-2,78 (Sangat Baik).



Gambar 2.Histogram Data Hasil Test*Power*Otot Tungkai

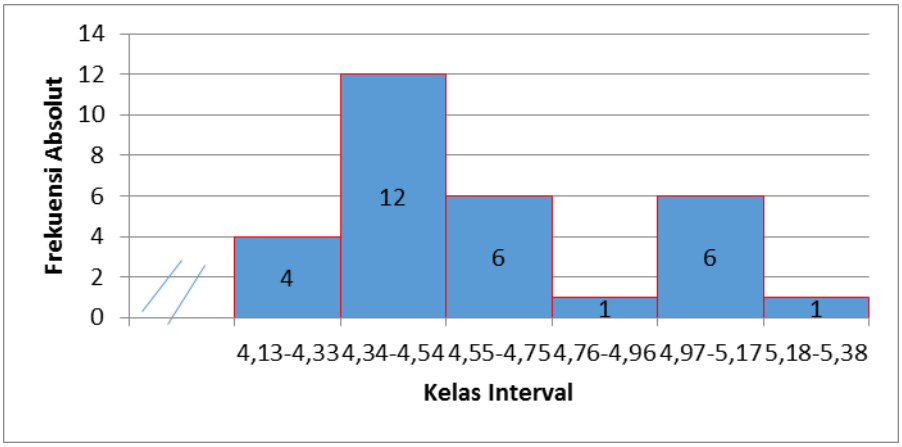
2. Hasil Lompat Jauh

Setelah dilakukan tes lompat jauhdengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertingi 5,35m, skor terendah 4,13m, dengan rata – rata 4,64 m, dan standar deviasi 0,30, Data yang diperoleh dari hasillompat jauhdapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Ditribusi frekuensidata hasil tes lompat jauh

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	4,13-4,33	4	13,33
2	4,34-4,54	12	40
3	4,55-4,75	6	20
4	4,76-4,96	1	3,33
5	4,97-5,17	6	20
6	5,18-5,38	1	3,33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil lompat jauh diatas, ternyata dari 30 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (13,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,13-4,33 (Kurang baik). Kemudian sebanyak12 orang sampel (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,34-4,54 (Cukup), selanjutnya masing-masing 6 sampel (20%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,55-4,75 (Cukup) dan 4,97-5,17 (Sangat Baik) dan masing-masing 1 sampel (3,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,76-4,96 (Baik) dan 5,18-5,38 (Sangat Baik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

a. Pengujian persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu melakukan uji normalitas dengan *Uji Liliefors.*Nilai *Liliefors* observasi maksimum dilambangkan $L0_{maks}$, dimana nilai $L0_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

Variabel X	$L0_{maks}$	L_{tabel}
Hasil pengukuran *standing broad jump*	**0,099**	**0,161**
Hasil tes lompat jauh	**0,150**	**0,161**

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data *power* otot tungkai (X) diperoleh Lo = 0,099 dan dari tabel pada α =0,05 diperoleh berdistribusi normal sebab$L0_{maks} < L_{tabel}$ atau 0,099<0,161pada α =0,05 dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data hasil Lompat Jauh (Y) diperoleh Lo = 0,150dan dari tabel pada α =0,05 diperoleh berdistribusi normal sebab$L0_{maks} < L_{tabel}$ atau 0,150< 0,161pada α =0,05 dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

b. Penguji 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 4,64 m, dengan simpangan baku 0.3. Untuk skor rata-rata*power* otot tungkaididapat 2,0 m dengan simpangan baku 0,15. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara *power* otot tungkai dengan hasillompat jauh, dimanar_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,374 berarti r_{hitung}(0.089) <r_{tab} (0,374), artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasillompat jauh pada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten kampar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

PEMBAHASAN

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 : tidak terdapat hubungan *power* otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten kampar r_{hitung} = 0,089< r_{tabel} = 0.374. Dari hasil pengujian Hipotesis yang menunjukkan tidak terdapat hubunganyang signifikan *Power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh.Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh tidak saja dipengaruhi oleh *Power* otot tungkai, sesuai dengan harapan peneliti bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin baik pula hasil lompatan itu tidak terbukti secara statistik.

Ketidak adanya hubungan antara power otot tungkai dengan hasil lompat jauh dalam penelitian ini disebabkan oleh beberapa hal seperti siswa yang kurang semangat dalam melakukan tes. Kemudian peneliti yang juga kurang mengontrol dalam pelaksanaan tes di mana masih banyak anak-anak yang main-main dalam peaksanaan tes. Sehingga hasil yag diinginkan tidak sesuai harapan yang sudah dibuatkan di dalam hipotesis.

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 = 0,089 maka r_{xy}<r_{tabel}yaitu(0,089< 0,374), maka Ha ditolak.

Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan α =0,05 dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara*power*otot tungkaidengan hasil lompat jauhpada siswa putra kelas XI IPS SMAN 3 Kecamatan Tapung Kabupaten kampar.

Rekomendasi

1. Bagi dosen, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, untuk mendapatkan lompat jauh yang baik maka lakukan latihan yang tidak hanya pada power otot tungkai tetapi juga kondisi fisik yang lainnya.
2. mahasiswa penjaskesrek agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi pada saat mengikuti latihan di universitas.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto ,Suharsimi. 2006.*Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek.* Jakarta : PT. Rineka Cipta

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang F.I.K UNP.

Astrand PO,1986. *Texbook of Work Physiology. The C.V.*Mosdly Coy, Saint Louis.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik.*Jakarta: Dedikbud. Deriktorat Jendral Pendidikan Tinggi

Ismaryati .2008. *Tes dan Pengukuran Olahrag.* Semarang : UNS

Munasifah . 2008. *Atletik Cabang Lompat.* Semarang : Aneka Ilmu.

Munasifah .2000. *Atletik Cabang Lompat.* Semarang : Aneka Ilmu.

PASI.1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik.*Jakarta:PASI.

PASI. 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan.* Jakarta : PASI.

Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize.

Syafuddin .2009.*Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan.*Jakarta: Selemba Medika

Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD V.*Erlangga.Jakarta.

Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional.* MENPORA RI. Jakarta.

Wiarto ,Giri.2013. *Atletik.* Graha Ilmu.Yogyakarta.