



**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SDN 011 KEPALA PULAU  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**JURNAL**

**Oleh**

**DARMIS**

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

# **CORRELATION EXPLOSIVE POWER LEGS MUSCLE WITH LONG JUMP ABILITY GRADE V STUDENTS IN SDN 011 KEPALA PULAU DISTRICT KUANTAN SINGINGI**

Darmis<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[darmis.darmis@yahoo.com](mailto:darmis.darmis@yahoo.com)<sup>1</sup>, [saripin12@yahoo.com](mailto:saripin12@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>,

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

**Abstract,** Based on observations the author did in class V SDN 011 Kepala Pulau seen that in doing the long jump which is obtained by the students is still not good, it is presumably because of leg muscle explosive power of students is still lacking. Therefore, researchers wanted to show whether there is a relationship explosive limb muscle power with the ability to long jump. This research was conducted using Correlational where according Sugiyono (2010: 228) the correlation technique is used to find the relationship and prove the hypothesis relationship between two variables when the second data interval or ratio variable shaped, and the source of the data from two or more variables are equal. The sample in this study were students of SDN 011 male and female of the head of the island amounted to 15 people with a total sampling technique. The data in this study were obtained from a standing broad jump test to measure limb muscle explosive power and long jump test. Liliefors normality test using the results of normal distribution of data. Furthermore, the data was analyzed using product moment correlation test and found to male students r hitung 0.22 value smaller than  $r_{table} = 0.754$ , in other words there is no relationship of leg muscle explosive power with the ability to long jump, while the female students gained grades r hitung = 0.71 sedangkan value  $r_{table} = 0.70$  can be concluded that there is a relationship of leg muscle explosive power with the ability to long jump schoolgirl daughter of SDN 011 Kepala Pulau.

***Keywords: Explosive Power Legs Muscle, Long Jump***

**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SDN 011  
KEPALA PULAU  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Darmis<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[darmis.darmis@yahoo.com](mailto:darmis.darmis@yahoo.com)<sup>1</sup>, [saripin12@yahoo.com](mailto:saripin12@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>,

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

**ABSTRAK**, Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada siswa kelas V SDN 011 Kepala Pulau terlihat bahwa dalam melakukan lompat jauh yang diperoleh siswa masih kurang baik, hal tersebut diduga karena *explosive power* otot tungkai siswa masih kurang. Oleh karena itu peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Korelasional dimana menurut Sugiyono (2010:228) teknik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SDN 011 Kepala Pulau yang berjumlah 15 orang dengan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *standing broad jump* untuk mengukur *explosive power* otot tungkai dan tes lompat jauh. Uji normalitas menggunakan *Liliefors* dengan hasil data berdistribusi normal. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment* dan didapati untuk siswa putra nilai  $r_{hitung}$  0.22 yang lebih kecil dari  $r_{tabel} = 0.754$ , dengan kata lain tidak terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, sedangkan siswi putri diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0.71$  sedangkan nilai  $r_{tabel} = 0.70$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswi putri SDN 011 Kepala Pulau.

**Kata Kunci** : *Explosive Power Otot Tungkai, Lompat Jauh*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kumulatif pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga karena itu diadakan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang diselenggarakan di luar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit-bibit olahragawan dari tingkat junior.

Pada undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 6 menyebutkan sebagai berikut : ayat 6 : untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah keluarga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan. Sentosa (2008:17).

Sejalan dengan bunyi Undang-Undang no 3 di atas, pembinaan-pembinaan atlet sejak dini adalah salah satu langkah nyata yang dapat dilakukan. Akhir-akhir ini, isu pembinaan olahraga sejak usia dini di Indonesia makin sering di perbincangkan dalam berbagai forum seperti diskusi, seminar, dan lain-lain. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia. Seirama dengan kemajuan IPTEK, upaya untuk peningkatan prestasi olahraga selalu melalui pendekatan ilmiah, tanpa mengesampingkan aspek-aspek lain, aspek penelitian merupakan aspek yang menonjol untuk diperhatikan keberadaannya.

Prestasi olahraga adalah puncak penampin dari seorang olahragawan yang di capai dalam suatu pertandingan/perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat di capai dalam perlombaan/pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan olahraga nasional sekarang ini telah menarik perhatian pada peningkatan prestasi. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betulbetul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Salah satunya adalah prestasi dalam cabang olahraga atletik lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang diperlombakan di kancah internasional. Untuk menghasilkan lompat jauh yang baik seseorang harus menguasai teknik lompat jauh yang benar, disamping didukung oleh faktor kondisi fisik, salah satu faktor tersebut adalah *explosive power* otot tungkai.

Dalam lompat jauh *explosive power* otot tungkai sangat berpengaruh besar. Dalam melompat, tungkai untuk melangkah lebih lebar ke arah depan. Sehingga dalam melompat, seorang pelompat dituntut untuk mempunyai *explosive power* otot tungkai yang besar. Hal ini karena *explosive power* otot tungkai yang besar akan sangat membantu seorang pelompat untuk dapat mengerahkan tenaga pada saat melakukan awalan, berakselerasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai tumpuan.

Adapun tata cara melakukan lompat jauh adalah seorang pelompat jauh untuk pertama kali berdiri pada garis awalan, setelah ada aba-aba dari juri maka seorang pelompat jauh segera berlari dengan sekuat tenaga. Setelah mencapai balok tumpuan seorang pelompat jauh harus menggunakan seluruh *explosive power* otot tungkainya untuk mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Pada saat melayang seorang pelompat jauh harus membengkokkan badannya ke arah belakang atau melentingkan tubuhnya sehingga ini akan membantu menambah kecepatan lompatan untuk mendapatkan jarak lompatan yang baik.

Lompat jauh adalah satu teknik dasar lompat yang biasa diterapkan di sekolah. Untuk menghasilkan lompatan yang jauh seorang atlet harus menguasai teknik dasar lompat jauh, selain penguasaan teknik dasar yang baik atlet juga harus memiliki komponen pendukung yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada siswa kelas V SDN 011 Kepala Pulau terlihat bahwa dalam melakukan lompat jauh yang diperoleh siswa masih kurang baik, hal tersebut diduga karena *explosive power* otot tungkai siswa masih kurang. Kurangnya pengetahuan siswa terhadap teknik lompat jauh mengakibatkan siswa tidak dapat memanfaatkan *explosive power* yang dimiliki untuk menambah jauhnya hasil lompatan.

Berdasarkan latar belakang dengan fenomena-fenomena yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah untuk membuktikan salah faktor yang menjadi permasalahan dalam lompat jauh siswa dengan judul “Hubungan *Explosive Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau”

### ***Explosive Power* Otot Tungkai**

Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet seperti melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh (Harre, 1982:16). Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (Harre, 1982:102).

Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa, tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak (Janssen, 1983:167).

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Sukarno HP. 1984:11). Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot (Bompa, 1983:23 1; Fox, 1988:144 ). Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar. seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya&

Radcliffe dan Farentinos (1985:1-33) menyatakan bahwa daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam, ketrampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Berdasar pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara: a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitik beratkan pada kecepatan; c) meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan (Jessen, Schultz dan Bangertes, 1984: 17).

## **Lompat Jauh**

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syaifuddin (1992 : 2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "*atlon*" yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan "*athleta*" (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Sesuai dengan namanya "lompat jauh" maka lompat jauh adalah sejenis olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh dan tempat yang dituju. Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Berdasarkan pendapat Syaifuddin (1992:90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Sedangkan Tamat (2002:8.87) menyatakan bahwa dalam lompat jauh ini, pelaksanaannya dilakukan dengan awalan, sehingga dapat pula dikatakan lompat jauh dengan awalan. Dalam pemakaian istilah sehari-hari, pengertian lompat adalah lompat jauh dengan awalan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Korelasional dimana menurut Sugiyono (2010:228) teknik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 011 Kepala Pulau Baserah Kec. Kuantan Hilir sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera dan puteri SDN 011 Kepala Pulau sebanyak 15 orang dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh dari tes *standing broad jump* dan tes lompat jauh.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data**

Dalam penelitian uji kenormalan data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal

atau tidak. Apabila berdistribusi normal, maka, untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi).

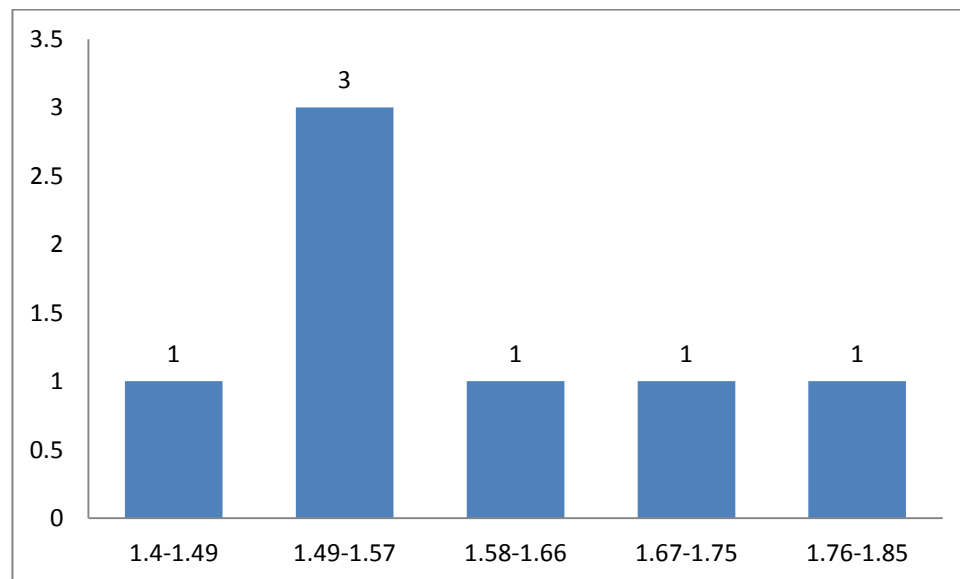
1. Data Explosive Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau  
Pengukuran menggunakan digunakan untuk mengetahui Explosive Power Otot Tungkai siswa kelas V SDN 011 Kepala Pulau dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Explosive Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.4-1.49	1	14.29
2	1.49-1.57	3	42.86
3	1.58-1.66	1	14.29
4	1.67-1.75	1	14.29
5	1.76-1.85	1	14.29
Junlah		7	100

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi data explosive power otot tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau adalah 1.77 dan nilai terendah adalah 1.4. Mean (rata-rata) explosive power otot tungkal adalah 1.59. Standar Deviasinya (SD) adalah 0.11. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Explosive Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

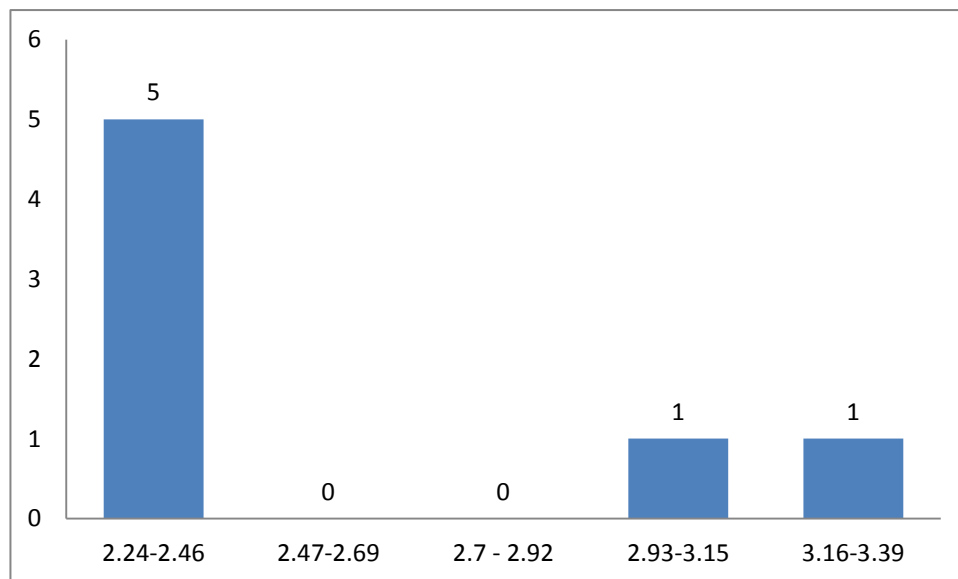
2. Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putera Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.24-2.46	5	71.43
2	2.47-2.69	0	0.00
3	2.7 - 2.92	0	0.00
4	2.93-3.15	1	14.29
5	3.16-3.39	1	14.29
Jumlah		7	100

Sumber : Data olahan Penelitian 2016

Dari tabel 2 di atas dapat jelaskan bahwa nilai lompatan terjauh adalah 3.19, nilai terendah 2.24 mean (rata-rata) = 2.54, standar deviasi (SD) = 0.42. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

3. Data Explosive Poirer Otot Tungkai Siswa Puteri Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

Pengukuran menggunakan digunakan untuk mengetahui Explosive Power Otot Tungkai Siswa puteri kelas V SDN 011 Kepala Pulau dapat dilihat pada tabel berikut :

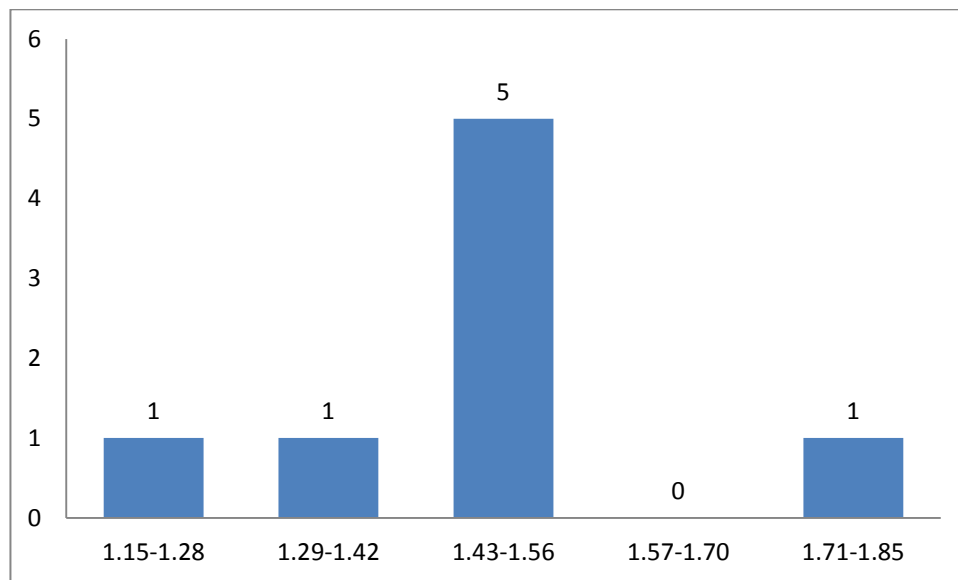


Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Explosive Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.15-1.28	1	12.50
2	1.29-1.42	1	12.50
3	1.43-1.56	5	62.50
4	1.57-1.70	0	0.00
5	1.71-1.85	1	12.50
Jumlah		8	100

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi data explosive power otot tungkai Siswa Puteri Kelas V SDN 011 Kepala Pulau adalah 1.72 dan nilai terendah adalah 1.15. Mean (rata-rata) explosive power otot tungkai adalah 1.48. Standar Deviasinya (SD) adalah 0.16. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 3. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Explosive Power Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

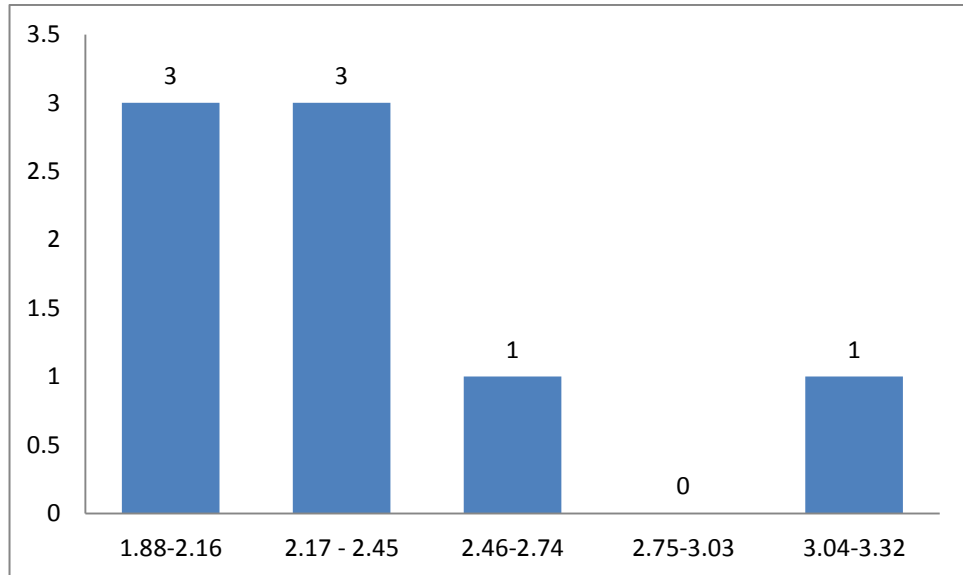
4. Kemampuan Lompat Jauh Siswa Puteri Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.88-2.16	3	37.50
2	2.17 - 2.45	3	37.50
3	2.46-2.74	1	12.50
4	2.75-3.03	0	0.00
5	3.04-3.32	1	12.50
Jumlah		8	100

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 4 di atas dapat jelaskan bahwa nilai lompatan terjauh adalah 3.04, nilai terendah 1.88 mean (rata-rata) = 2.34, standar deviasi (SD) = 0.38. Data yang tertuang pada, tabel 3 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram. berikut:



Gambar 4. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau

### B. Persyaratan Analisis Data

Dalam penelitian uji kenormalan, data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi). Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa :

Tabel 5. Normalitas Data Siswa Putera

Variabel	Lo Maks	Ltabel	Kesimpulan
X (Explosive Power Otot Tungfcai)	0.1784	0.300	Normal
Y (Kemampuan Lompat Jauh)	0.287	0.300	Normal

Tabel 6. Normalitas Data Siswi Puteri

Variabel	Lo Maks	Ltabel	Kesimpulan
X (Explosive Power Otot Tung kai)	0.1835	0.285	Normal
Y (Kemampuan Lompat Jauh)	0A835	0.285	Normal

Berdasarkan hal tersebut maka diketahm bahwa Lomax Ltabel dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

### C. Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi Siswa putera antara explosive power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh adalah 0,22 yang lebih kecil dari  $r_{tabel} = 0.754$ . hash perhitungan korelasi data siswi puteri diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0.71$  sedangkan nilai  $r_{tabel} = 0.70$  berarti  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat Hubungan explosive power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau dimana untuk siswa putera “Tidak terdapatnya Hubungan Explosive Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lornpat jauh Siswa Kolas V SDN 011 Kepala Pulau.” Karena  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Sedangkan untuk siswi puteri “Terdapatnya Hubungan Explosive Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lornpat jauh Siswa Kolas V SDN 011 Kepala Pulau” karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

### D. Pembahasan

Berdasarkan haslill penelitian menunjukkan bahwa siswa putera tidak adanyan hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau, lain halnya dengan siswi puteri yang mana adanyan hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau.

Banyak faktor yang mempengaruhi lompat jauh Siswa Kelas V SDN 011 Kepala Pulau seperti Siswa baru menguasai teknik dasar dalam melakukan lompatan serta mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan ditingkatkan dengan baik sehingga tnampu mengikuti latihan-latihan yang sudah terprogramkan secara efektif dan mungikuti pertandingan-pertandingan. Faktorfaktor kondisi fisik yang perlu di jaga dan ditingkatkan diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan. Selain itu adanya metodemetode latihan fisik dan latihan teknik yang terprogram dengan baik.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Ambarukmi (2007:15) bahwa prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis.

Lalu Ambarukmi (2007:18) menjelaskan bahwa sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemamampuan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga. Kemudian sasaran latihan teknik adalah peningkatan efisiensi gerak. Lalu sasara latihan taktik adalah pengembangan pola pikir bertanding. Serta latihan psikis atau mental adalah maturasi emosi.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui untuk siswa putera bahwa  $r_{hitung}$  0.22 yang lebih kecil dari  $r_{tabel} = 0.754$ . Hasil perhitungan korelasi data siswi puteri diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0.71$  sedangkan nilai  $r_{tabel} = 0.70$ . dengan demikian dapat diambil kesimpulan :

1. “Tidak terdapat Hubungan Explosive Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putera Kelas V SDN 011 Kepala Pulau.”
2. “Terdapat Hubungan Explosive Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswi Puteri Kelas V SDN 011 Kepala Pulau”

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan di atas. Peneliti dapat memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya.
2. Kepada guru olahraga, terns mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa khususnya dalam melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh yang benar agar kemampuan siswa dalam olahraga lompat jauh dapat meningkat.
3. Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto, suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Muhajir (1997). *teori dan praktek pendidikan jasmani*. Yudistira: Jakarta.
- Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono, 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Alfabeta.Depdikbud: Jakarta.
- Tamat, Tisnowati. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. UT.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD Kelas V*. Jakarta. Erlangga.
- Widaninggar, dkk (2002). *Tingkat kesegaran Jasmani*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta