



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK SISWA PUTRI KELAS VIII SMPN 1 SIAK KECIL**

JURNAL

Oleh

KHAERMAN

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

2015

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRI KELAS VIII SMPN 1 SIAK KECIL

Khaerman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
khaerman@yahoo.co.id¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, type of research is correlational research that collected two variables x and y variables. As the variable x is the explosive power leg muscle class VIII SMPN 1 Siak Kecil and a variable y is the result of long jump squat style female student of class VIII SMPN 1 Siak Kecil. The population in this study were female student class VIII SMPN 1 Siak Kecil, amounting to 32 people consisting of 7 boys and 25 female student. The sample in this study specifically taking a class VIII student daughter SMPN1 Siak Kecil, amounting to 25 people. Researchers took samples of students with daughter on the grounds that the data research homogeneous. From the calculation of correlation values can be seen that the large value of the relationship between the explosive power leg muscle with the results of the long jump squat style female student of class VIII SMPN 1 Siak Kecil is 0.415 with rtabel value = 0.396, it means $r_{hitung} = 0.415 > r_{tabel} = 0.396$ and it can be said that there is a relationship between the explosive power leg muscle with the results of the long jump squat style female student of class VIII SMPN 1 Siak Kecil. Ho hypothesis testing criteria accepted if thitung smaller than ttabel while the calculation results show that $t = 2.19 > t_{table} = 1.714$, thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) that "there is a relationship between the explosive power leg muscle with results jump much style squat female student of class VIII SMPN 1 Siak Kecil."accepted.

Keywords : *ExplosivePower Leg Muscle , Long Jump*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRI KELAS VIII SMPN 1 SIAK KECIL

Khaerman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
khaerman@yahoo.co.id¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu penelitian yang dikumpulkan dua variabel yaitu variabel x dan y. Sebagai variabel x adalah daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil dan sebagai variabel y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 7 siswa putra dan 25 siswa putri. Sampel dalam penelitian ini khusus mengambil siswi putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil yang berjumlah 25 orang. Peneliti mengambil sampel khusus siswa putri dengan alasan agar data penelitiannya homogen (datanya sejenis). Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil adalah 0,415 dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, itu berarti $r_{hitung} = 0,415 > r_{tabel} = 0,396$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil. Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.” diterima.

Kata kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah, pentingnya pembinaan juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Dalam pengembangan fisik maupun mental anak didik dapat dilakukan dengan pembinaan olahraga seperti atletik. Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Gerakan lompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia dan lazim dilaksanakan, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk mengatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak.

Untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga khususnya pada atletik, pembinaan dan pelatihan gerakan-gerakan dasar sejak usia remaja akan menjadi faktor yang penting guna mendapatkan siswa masa depan yang berprestasi. Dalam hal ini pembelajaran atletik di sekolah sangat memiliki peranan yang dominan dalam mengajarkan gerakan-gerakan dasar atletik (Bernhard, 1986:12).

Widya (2004:65) menyatakan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Untuk itu sebaiknya jika seseorang yang ingin menggeluti bidang olahraga ini sangat dituntut sekali minat dan perhatiannya karena tanpa itu semua maka kegiatan apapun yang dilakukannya akan terasa sangat membebani dan tidak akan pernah membuahkan prestasi yang memuaskan. Selain itu faktor kondisi fisik juga harus diperhatikan, karena faktor kondisi fisik mempengaruhi hasil lompat jauh seseorang.

Faktor kondisi fisik lainnya yang merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga adalah : 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelenturan (*Flexibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; 8). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 9). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. Sajoto (1995:8-9)

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan di SMPN 1 Siak Kecil khususnya siswa putri, peneliti menemukan beberapa permasalahan yakni siswa putri yang hasil lompat jauhnya tidak maksimal atau jarak lompatan yang terlalu dekat, hal ini dapat saja disebabkan oleh lemahnya daya ledak otot tungkai siswa, masih rendahnya koordinasi gerak, siswa tidak menguasai teknik lompatan yang dapat menghasilkan lompatan yang baik, dan juga elemen kondisi fisik yang lainnya seperti daya tahan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, yang kurang dalam melakukan lompatan. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu penelitian yang dikumpulkan dua variabel yaitu variabel x dan y. Sebagai variabel x adalah daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil dan sebagai variabel y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil yang berjumlah 96 orang yang terdiri dari 29 siswa putra dan 67 siswa putrid. Sampel dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling dimana penelitian ini khusus mengambil siswi putri kelas VIII b SMPN 1 Siak Kecil yang berjumlah 25 orang. Peneliti mengambil sampel khusus siswa putri kelas VIII b dengan alasan bahwasanya siswa putri yang belum mencapai hasil yang maksimal pada lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum melakukan analisis maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors, $Lo_{\text{Maximum}} < \text{dari } L_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data daya ledak otot tungkai = $Lo_{\text{Max}} 0,132$ dan data lompat jauh gaya jongkok = $Lo_{\text{Max}} 0,112$ dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,173. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{\text{max}} < L_{\text{tabel}}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

Setelah melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 14. Pada kelas pertama dengan rentang 107-120 ada 2 orang, pada kelas kedua dengan rentang 121-134 ada 1 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 135-148 ada 3 orang, pada kelas keempat dengan rentang 149-162 ada 6 orang, pada kelas kelima dengan rentang 163-176 ada 10 orang, dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 177-190 ada 3 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

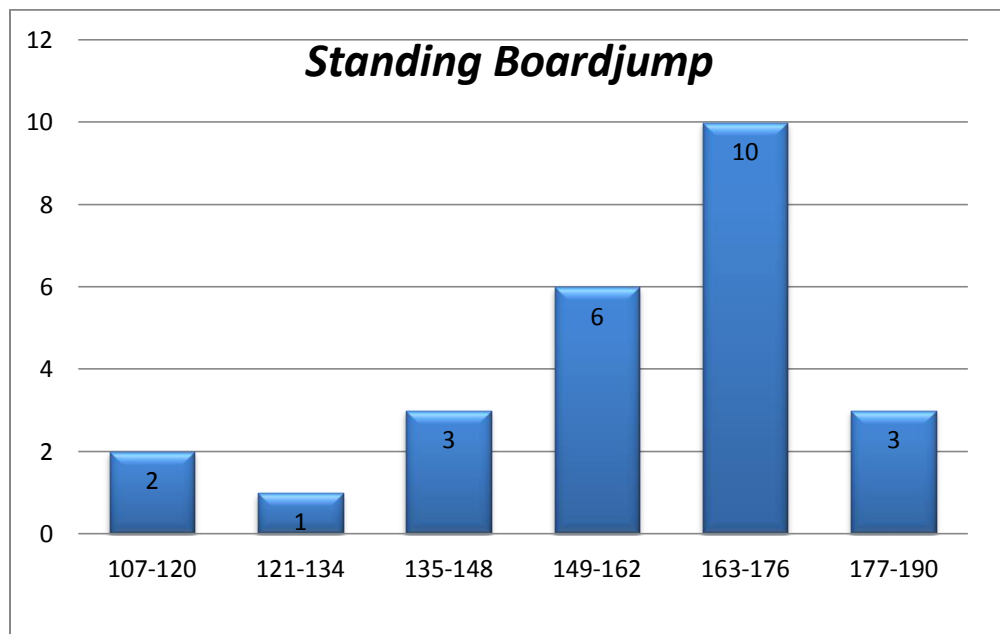
No	Interval			Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	107	-	120	2	8.00%
2	121	-	134	1	4.00%
3	135	-	148	3	12.00%
4	149	-	162	6	24.00%
5	163	-	176	10	40.00%
6	177	-	190	3	12.00%
Jumlah				25	100%

Kemudian dari data pengukuran daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 158.4, nilai median atau nilai tengah adalah 164.5 nilai modus atau nilai yang sering muncul adalah 162, nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 19,3, nilai maximum adalah 128 dan nilai minimumnya adalah 107.

Tabel 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

MAX	182
MIN	107
STDV	19.3
N	25
Mean	158.4
Median	164.5
Modus	162

Data yang tertuang pada tabel distribusi di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 10. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

2. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

Setelah melakukan pengukuran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 16. Pada kelas pertama dengan rentang 268-283 ada 5 orang, pada kelas kedua dengan rentang 284-299 ada 3 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 300-315 ada 6 orang dan pada kelas keempat dengan rentang 316-331 ada 5 orang, pada kelas kelima dengan rentang 332-347 ada 5 orang, pada kelas keenam dengan rentang 348-363 ada 1 orang Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	268	-	283	5	20.00%
2	284	-	299	3	12.00%
3	300	-	315	6	24.00%
4	316	-	331	5	20.00%
5	332	-	347	5	20.00%
6	348	-	363	1	4.00%
Jumlah				25	100%

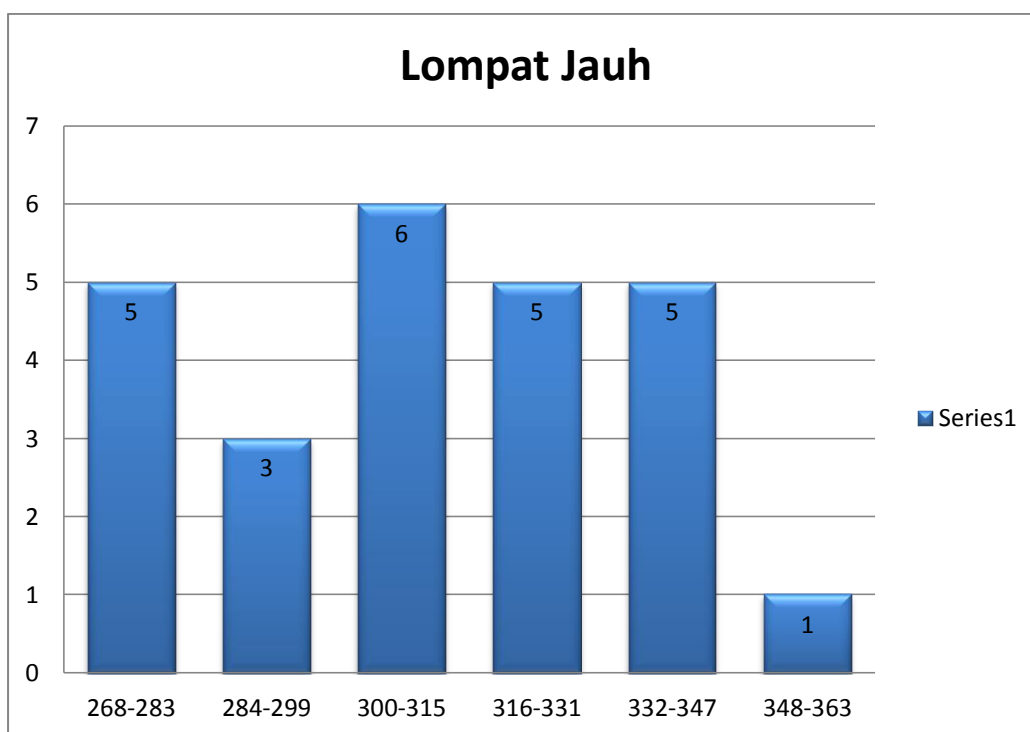
Kemudian dari data pengukuran data lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 312.6, nilai median atau nilai tengah adalah 313, nilai modus atau nilai yang sering muncul adalah 326, nilai

Standar Deviasinya (SD) adalah 24.6, nilai maximum adalah 358 dan nilai minimumnya adalah 268.

Tabel 4. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

MAX	358
MIN	268
STDV	24.6
N	25
Mean	312.6
Median	313
Modus	326

Data yang tertuang pada tabel 5 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.

B. Analisis Data

Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $Y = 229.02 + 0.53 X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar 0,64 diikuti pula oleh variabel Y sebesar 229.02. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan

analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 4.792 Pada tabel distribusi F ternyata F (5%) = 4,28, atau $4.792 > 4,28$ hal ini berarti F hitung > F tabel, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil adalah 0,415 dengan nilai $r_{tabel} = 0,415$, itu berarti $r_{hitung} = 0,415 > r_{tabel} = 0,396$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.

Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.19$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 25 - 2 = 23$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,714.

Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.” diterima.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil dengan besar nilai korelasi yaitu $r_{hitung} = 0,415$. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori Cukup. Artinya daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.

Banyak faktor yang mempengaruhi lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil seperti siswa harus menguasai teknik dasar dalam melakukan lompatan serta mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan ditingkatkan dengan baik sehingga mampu mengikuti latihan-latihan yang sudah terprogramkan secara efektif dan mengikuti perandingan-pertandingan. Faktor-faktor 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 metode-metode 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 kemampuan 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 sasaran latihan psikis atau mental adalah maturasi emosi.

Sajoto (1995: 8) menyatakan daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang

sependek pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai atau *Eksplasive Power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Sedangkan menurut Widaninggar dkk (2002:49) Power adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu. Power adalah kemampuan potensial yang dimiliki oleh suatu pihak (unit/orang) yang dapat digunakan untuk mempengaruhi pihak (opini, motivasi, nilai kepercayaan, keputusan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan pihak pemegang power.

Lompat jauh merupakan salah satu olah raga lari dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Lompat jauh adalah teknik melompat dengan menolakkan kaki untuk mencapai titik terjauh dari jejak pertama di dalam bak pasir, sebagaimana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 2002:682) lompat jauh diartikan dengan melompat ke depan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejenuhan yang dapat dijangkau, dimana jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat.

Dari pengertian diatas telah dijelaskan bahwa lompat jauh memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik karena dalam olahraga lompat jauh terdapat gerakan berlari dan berlompat. Dalam pelaksanaan lompat jauh berlari menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan lompatan yang jauh dan gerakan tersebut memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik. Kemudian dalam lompatan juga daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi hasil lompatan. Telah jelas bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai seseorang maka semakin baik pula hasil lompat jauh gaya jongkok.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang dimana t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Ho : Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

Ha : Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil

Kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu “terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.” diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil adalah 0,415 dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, itu berarti $r_{hitung} = 0,415 > r_{tabel}$

= 0,396 dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.

Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} sedangkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.19 > t_{tabel} = 1,714$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPN 1 Siak Kecil.” diterima.

Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah : Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya. Kepada guru olahraga, terus 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. 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

- A. Widya Djumadir Mochamad. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta, RajaGrasindo Persada
- Bernhard Gunter. 1986. *Atletik : Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh. Jangkit don Loncat Galah*, Semarang, Dahara Prize
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenegpora RI.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung. Rosdakarya
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.