



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA
SMA NEGERI 1 BENGKALIS**

JURNAL

Oleh

**RANIANTI
1305188574**

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

2015

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA SMA NEGERI 1 BENGKALIS

Ranianti¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes., AIFO², Ardiah Juita., S.Pd., M.Pd³
ranianti48@yahoo.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, the problem in this study originated from the observation that the author found in SMA Negeri 1 Bengkalis, long jump result is yet to get maximum results. The purpose of this study was to determine the relationship of leg muscle explosive power and speed to run with the results of the long jump at SMA Negeri 1 Bengkalis. This type of research is correlational. The population in this study were students of SMAN 1 Bengkalis numbering 131 people using purposive technique next to the sample in this study was 20 people. The population in this study were students of SMAN 1 Bengkalis which amounts to 131 people using purposive technique next to the sample in this study was 20 people consisting of male students only. To get the research data used tests standing broad jump, 40 yard running speed with the results of the long jump. Data were analyzed by simple and multiple product moment. Based on data analysis found that the results obtained from the explosive power leg muscle have a relationship with the results of the long jump. From the results obtained running speed have a relationship with the results of the long jump. There is a relationship jointly between leg muscle explosive power and speed to run against the results of the jump.

Keywords : *Explosive Power Leg Muscle, Speed, Long Jump*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA SMA NEGERI 1 BENGKALIS

Ranianti¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes., AIFO², Ardiah Juita., S.Pd., M.Pd³
ranianti48@yahoo.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan pada siswa SMA Negeri 1 Bengkalis, ternyata hasil lompat jauh belum mendapatkan hasil yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Bengkalis. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bengkalis yang berjumlah 131 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang terdiri dari siswa putera saja. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *standing broad jump*, kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat.

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

PENDAHULUAN

Masyarakat yang sehat dan bugar merupakan aset berharga suatu bangsa. Kalimat itu cukup masuk akal karena lewat kondisi fisik yang sehat dan bugar membuat seseorang dapat melakukan hal-hal yang lebih dari pada orang yang kurang bugar. Kesehatan dan kebugaran tidak dapat diperoleh bila hanya berdiam diri saja, perlu aktifitas fisik agar metabolisme tubuh dapat terjaga. Aktifitas fisik yang paling mudah dan paling banyak diminati adalah olahraga. Karena dengan berolah raga selain tubuh menjadi bugar juga dapat menjadikan seseorang bebas dari stress.

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan pada bagian tiga pasal 34 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan Nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Atletik merupakan salah satu olahraga prestasi yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Terdapat 3 nomor dalam olahraga atletik yaitu nomor lompat, nomor lempar, dan nomor lari. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik, khususnya pada cabang olahraga lompat jauh.

Suwarjo, Dkk (2007:49) mengatakan bahwa dalam lompat jauh gerakannya dari mula sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Untuk memberikan kejelasan perlu diuraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaannya. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi: 1) Awalan, 2) Bertumpu atau bertolak, 3) Berada di udara, dan 4) Mendarat. Dalam melakukan lompat jauh teknik awalan sangat menentukan untuk mendapatkan kecepatan lari yang tinggi, jarak awalan diambil tergantung pada kemampuan dengan kecepatan lari yang dihasilkan kemudian pada teknik tumpuan atau tolakan merupakan gerakan yang sangat penting guna menghasilkan lompatan yang sempurna, dalam teknik lompatan, pelompat atau atlet bertumpu pada papan tumpu yang dilakukan dengan kaki terkuat untuk menghasilkan lompatan yang jauh, kemudian saat melayang di udara juga sangat menentukan, keseimbangan harus terjaga dengan mengayuhkan kedua tangan dapat membantu dan teknik mendarat harus juga diperhatikan agar pelompat terhindar dari cedera, pendaratan yang benar dilakukan dengan kedua kaki.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa lompat jauh adalah olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini akan dibahas secara khusus hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh. Berkaitan dengan kecepatan, unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut serta tenaga lompat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, penulis menemukan beberapa fenomena di SMAN 1 Bengkalis khususnya pada siswa putraterlihat hasil lompat jauh masih rendah, di duga daya ledak otot tungkai dan kecepatan yang menjadi faktor rendahnya hasil lompatan. Contohnya pada saat dalam melakukan gerakan awalan dan pada saat take off.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yaitu "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMAN 1 Bengkalis"..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:271). Menurut Sugiyono (2009:228) 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. Populasi merupakan kelompok besar yang menjadi objek penelitian, (Musfiquon, 2012:89). Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Bengkalis kelas XI yang berjumlah 131 orang siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009:62). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* agar penelitian lebih fokus kepada tujuan, maka peneliti mengambil sampel khusus pada siswa putra kelas XI a yang berjumlah 20 orang siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Daya ledak otot tungkai

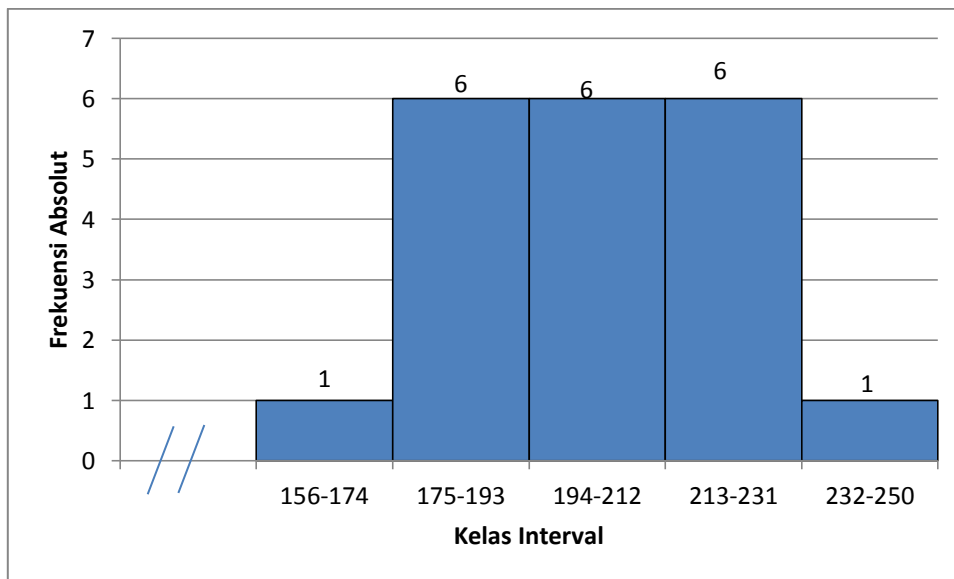
Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 245, skor terendah 156, rata-

rata (mean) 202.55, simpangan baku (standar deviasi) 19.39, Untuk lebih jelasnyalihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel daya ledak otot tungkai(X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	156-174	1	5
2	175-193	6	30
3	194-212	6	30
4	213-231	6	30
5	232-250	1	5
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 1 orang (5%) memiliki hasil daya ledak otot tungkaidengan rentangan nilai 156-174,dan 6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkaidengan rentangan nilai 175-193, dan6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkaidengan rentangan nilai 194-212, dan 6 orang (30%) memiliki hasil daya ledak otot tungkaidengan rentagan nilai 213-231, dan 1 orang (5%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkaidengan rentangan nilai 232-250, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Histogram Daya ledak otot tungkai

2. Kecepatan lari

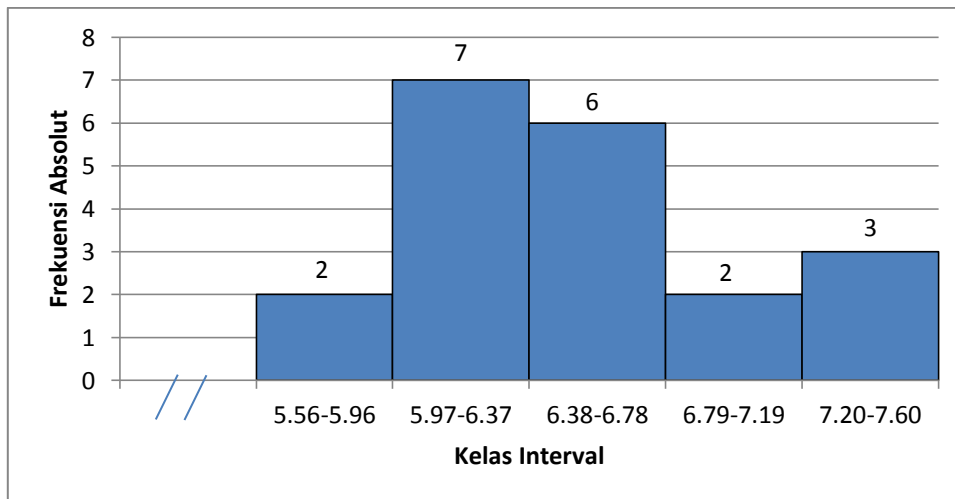
Pengukuran kecepatan lari dilakukan dengan lari jarak 40 yard terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 5.66, skor terendah 8.48, rata-rata (mean) 6.61,

simpangan baku (standar deviasi) 0.68, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekueasi Variabel kecepatan lari 40 yard (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	5.56-5.96	2	10
2	5.97-6.37	7	35
3	6.38-6.78	6	30
4	6.79-7.19	2	10
5	7.20-7.60	3	15
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 2 orang (10%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 5.56-5.96, dan 7 orang (35%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 5.97-6.37, dan 6 orang (30%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 6.38-6.78, dan 2 orang (10%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 6.79-7.19, dan 3orang (15%) memiliki kecepatan lari 40 yard dengan rentangan nilai 7.20-7.60. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Histogram Kecepatan lari 40 yard

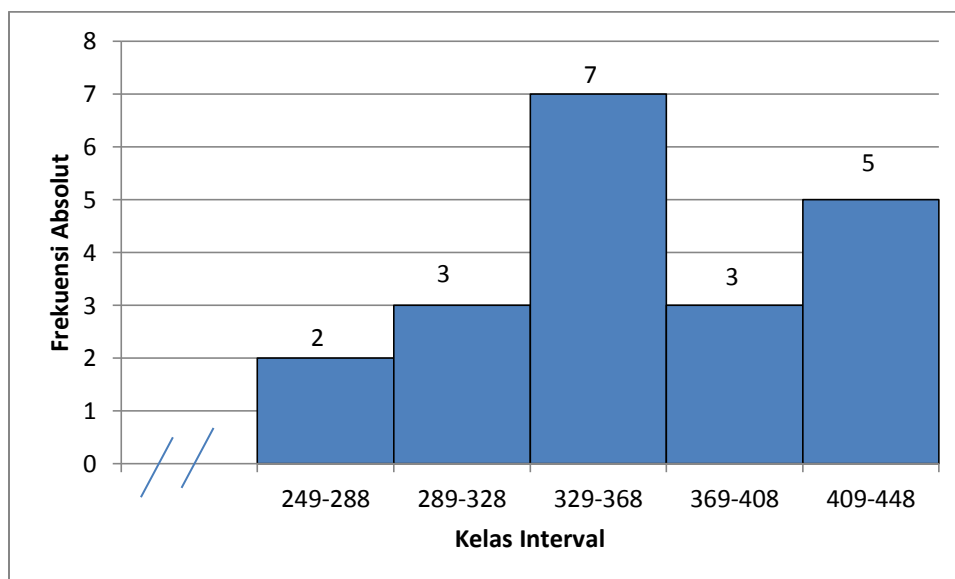
3. Hasil Lompat Jauh

Pengukuran hasil lompat jauh dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 443, skor terendah 249, rata-rata (mean) 361.75, simpangan baku (standar deviasi) 50.64, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil lompat jauh(Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	249-288	2	10
2	289-328	3	15
3	329-368	7	35
4	369-408	3	15
5	409-448	5	25
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 2 orang (10%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 249-288, dan 3 orang (15%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 289-328, dan 7 orang (35%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 329-368, dan 3 orang (15%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 369-408, dan 5 orang (25%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 409-448, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Histogram Hasil Lompat Jauh

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Daya ledak otot tungkai	0.0835		
2	kecepatan lari 40 yard	0.1668	0.190	Normal
3	Hasil lompat jauh	0.1140		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari 40 yard lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,473
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah -0.616

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 361.75, dengan simpangan baku 50.64. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai didapat 202.55 dengan simpangan baku 19.39. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,473$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,473) > r_{\text{tab}} (0,444)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bengkalis

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Daya ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh(X_1 -Y)

N	r_{hitung}	$r_{\text{tabel}} \alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	0.473	0.444	H_0 ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Uji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 361.75, dengan simpangan baku 50.64. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 40 yard didapat 6.61 dengan simpangan baku 0.68. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 40 yard dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti $r_{\text{hitung}}(-0,616) > r_{\text{tab}} (0,444)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bengkalis.

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 40 Yard Terhadap Hasil Lompat Jauh(X_2 -Y)

N	r_{hitung}	$r_{\text{tabel}} \alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	-0,616	-0.444	Ho ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Yard Terhadap Hasil Lompat Jauh(X_1, X_2 -Y)

N	R_{hitung}	$R_{\text{table}} \alpha = 0.05$	Kesimpulan
20	0.645	0.444	Ho ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard terhadap hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

D. Pembahasan

1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh

Juvier dalam Basirun, (2006:15) mengemukakan “Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsure lompat/loncat, lempar, tolak dan sprint. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Otot-otot tungkai yang memiliki daya ledak yang kuat akan membuktikan bahwa untuk melakukan tolakan pada saat melakukan lompat jauh, artinya daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan karena pada saat melakukan tolakan memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik.

Perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.473 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.444. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Dengan demikian baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh. Ini terlihat dari hasil perhitungan analisis yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh yang ditentukan dari hasil analisis.

2. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi anggota tubuh lain. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan adalah salah satu komponen biometrik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga.

Dengan demikian, kecepatan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu cabang olahraga. Tingkat kecepatan seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu cabang olahraga, apalagi kecepatan itu tergolong kepada penentu sebuah prestasi olahraga tersebut termasuk olahraga lompat jauh.

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari 40 yard (X_1) dengan akurasi servis atas (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0,616 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,444. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh, dengan

demikian baik kecepatan yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompat jauh yang dimilikinya. Hal ini sudah terbukti dari hasil analisis yang diperoleh.

3. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Hasil Lompat Jauh

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.645$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.444, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2) dengan kemampuan hasil lompat jauh (Y). Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jauh yang dilakukan seseorang dalam cabang lompat jauh. Semakin baik daya ledak otot tungkai dan semakin kecepatan lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jauh yang diperoleh.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bengkalis, dimana $r_{hitung} (0.473) > r_{tabel} (0,444)$ pada $\alpha=0,05$. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bengkalis, $r_{hitung} (-0.616) > r_{tabel} (0,444)$ pada $\alpha=0,05$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bengkalis, $R_{hitung} (0.645) > R_{tabel} (0,444)$ pada $\alpha=0,05$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut: Guru dapat memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari pada siswa SMAN 1 Bengkalis. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan daya ledak otot tungkai maupun kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jauh. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Bachtiar . 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli* : Dip UNP
- Basirun.2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA 1 Negeri Matur (Tesis)*. Padang: program pascasarjana
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Erizal. 2004. *atletik*. Padang. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Erianti.(2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang. FIK–Universitas Negeri Padang
- [http:// google.com/2011/01/19/sejarah bola voli/di akses tanggal 9 Maret 2014](http://google.com/2011/01/19/sejarah_bola_voli/di_akses_tanggal_9_Maret_2014)
- [http:// blogspot.com/2011/01/19/tes dan alat ukur kecepatan lari 40 yard/di akses tanggal 13 april 2014](http://blogspot.com/2011/01/19/tes_dan_alat_ukur_kecepatan_lari_40_yard/di_akses_tanggal_13_april_2014)
- [http.google.com/2009/05/04/gambar standing broad jump/ diakses tanggal 23 maret 2014](http://google.com/2009/05/04/gambar_standing_broad_jump/diakses_tanggal_23_maret_2014)
- HP, Suharno. (1982). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching Jakarta* Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.
- Mulyono. 2010. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit Dan Percetakan (UNS PRESS).
- Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, RC.1985. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sugiyono.2009. *Statistik dalam Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo, dkk.2007. *Buku Paket Penjas Untuk SD Kelas VI*. Jakarta: Erlangga.
- Tamat, Tisnowati dan Mirman, Moekarto, 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Paulus L Pesurney.2006. *Latihan Fisik Olahraga (Latihan Kecepatan Dan Kekuatan)*. Jakarta. Komisi Pendidikan Dan Penataran Bidang Penelitian Dan Pengembangan KONI Pusat.