

THE CORRELATION BETWEEN SPEED AND POWER LEG MUSCLES TO LONG JUMP SQUAT STYLE IN FEMALE STUDENTS OF CLASS XI OF SMK 3 TELUK KUANTAN

Egi Putra Arni¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³
Email: egiputra3917470@gmail.com.ramadipendor@gmail.com.
agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 0821-7303-3557

*Health Physical Education And Recreation.
Faculty of Teachers Training And Education.
Riau University.*

Abstract: The purpose of this study was to find out the correlation between the speed and power of leg muscles to the long jump squat style in female students of class XI of SMK Negeri 3 Teluk Kuantan. This research belongs to the type of correlational research. This study uses a total sampling technique, where all populations are sampled. Based on the determination of the sample above, a sample of 16 people was obtained. The results of this study indicate that there is a positive and significant correlation with correlation coefficient of $r = 0.879$, the meaning is 6.898 means $t_{count} (6.898) > t_{table} (2.145)$, H_0 is rejected H_1 is accepted. . for the correlation of leg muscle power variable to squat style long jump, there is a positive and significant relationship with correlation coefficient of $r = 0.833$, its significance is 5.633, means $t_{count} (5.633) > t_{table} (2.145)$, H_0 is rejected H_2 is accepted. and the correlation of the variable speed and power of leg muscles together to squat style long jump with a correlation coefficient of $r = 0.890$ where the meaning is tested by F-test and obtained f_{count} of 24.83, means $t_{count} (24.83) > t_{table} (3, 80)$ thus H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of research and data processing using the statistical procedures of the study, it was concluded that the variable speed and muscle power had a significant correlation to squat style long jump and could be applied to female students of SMK Negeri 3 Teluk Kuantan.

Key Words: Speed, Power Of Leg Muscles, Long Jump

HUBUNGAN KECEPATAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMK NEGERI 3 TELUK KUANTAN

Egi Putra Arni¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³
Email: egiputra3917470@gmail.com, ramadipendor@gmail.com,
agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0821-7303-3557

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,879$, keberartiannya sebesar 6,898 berarti $t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,145)$, H_0 ditolak H_1 diterima. Untuk hubungan variabel *power* otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,833$, keberartiannya sebesar 5,633, berarti $t_{hitung} (5,633) > t_{tabel} (2,145)$, H_0 ditolak H_2 diterima. Hubungan variabel kecepatan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,890$ dimana keberartiannya diuji dengan uji-F dan didapat f_{hitung} sebesar 24,83, berarti $t_{hitung} (24,83) > t_{tabel} (3,80)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa variabel kecepatan dan *power* otot memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil Lompat jauh gaya jongkok dan dapat diberlakukan untuk siswa putri SMK Negeri 3 Teluk Kuantan.

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

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal tersebut dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu salah satunya olahraga atletik.

Olahraga atletik merupakan olahraga tertua didunia. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia pada saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut ahli sejarah dalam buku Adang Suherman (2001:3-4) atletik sudah dilakukan di negeri Yunani pada abad ke 6. Pandangan ini di dasarkan pada lukisan-lukisan pada zaman itu dan tulisan ahli filsafat yang bernama Xenophenes. Perkembangan atletik pada masa itu sangat erat hubungannya dengan perlombaan di Yunani yang mengalami masa keemasan antara tahun 400 s/d 500 sebelum masehi.

Salah satu olahraga yang termasuk kedalam atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu tolakan kedepan sejauh mungkin. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan diudara (melayang) dan mendarat. Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Sikap badan saat di udara yaitu sikap setelah menumpu pada balok tumpuan maka posisi badan condong ke depan terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Sikap mendarat yaitu : sikap pada waktu akan mendarat, yang dilakukan dengan cara ke dua tangan dijulurkan dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang.

Kenyataan yang ditemui melalui hasil pengamatan dan observasi terhadap siswi kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan belum menggunakan kecepatan lari maksimal dalam awalan lompat jauh. Selain itu juga terlihat kurang maksimalnya siswa karena tidak menggunakan power otot tungkai saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan siswa. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru siswi kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan, dikatakan bahwa dalam melakukan lompat jauh, terdapat banyak kekurangan terutama terhadap lompatan. Nilai siswi dalam materi lompat jauh pun masih belum memenuhi nilai minimal kelulusan yaitu 75. Oleh karena itu, maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah dalam penulisan penelitian ini dengan judul:“ Hubungan Kecepatan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*). Menurut Sukardi (2003:166), bahwa “Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih”. Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai sebagai variabel bebas (X) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel terikat (Y). Menurut Arikunto (2006: 116) populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan yang berjumlah 16 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang subjek penelitian, yakni siswi kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu Kecepatan yang dilambangkan dengan X_1 dan *Power* Otot Tungkai dilambangkan dengan X_2 sebagai variabel bebas, sedangkan Lompat Jauh Gaya Jongkok dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

1. Kecepatan

Tabel 1. Data Analisis Tes Kecepatan (X_1)

No	Nama	Hasil Tes Kecepatan			Nilai Terbaik
		1	2	3	
1	Adek Ramadhani	7,90	7,77	7,45	7,45
2	Amel Sapitry	7,59	7,99	7,54	7,54
3	Anggi Gustia	7,64	7,80	7,01	7,01
4	Ani Yulia Yensi	7,83	7,35	7,72	7,35
5	Annisa Delwani	7,74	7,54	7,92	7,54
6	Bonita Anggela	7,82	7,54	7,76	7,54
7	Jeni Septya	7,70	7,38	7,23	7,23
8	Kiki Amalia	6,78	7,57	8,02	6,78
9	Mila Wahyuni	7,85	7,34	7,90	7,34
10	Ratih Puspita	7,80	7,48	7,42	7,42

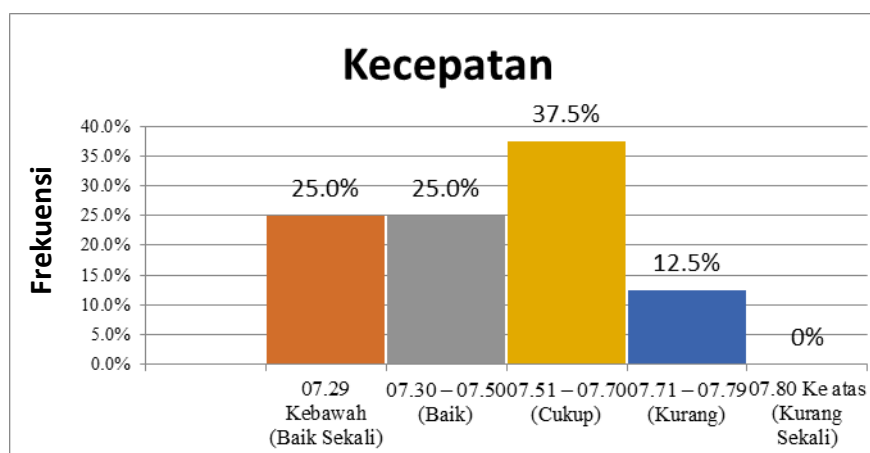
11	Seli Maryanti	7,29	7,46	7,40	7,29
12	Willi Musniatun	8,04	7,56	7,72	7,56
13	Winda Apriani	7,82	7,54	7,76	7,54
14	Weni Susanti	7,82	7,57	7,74	7,57
15	Wiwi Sudawati	7,80	8,37	7,99	7,80
16	Yuni Regina	7,98	7,91	7,84	7,84
Jumlah					118,80
Rata-rata					7,43
Nilai Tertinggi					6,78
Nilai terendah					7,84
Rentang Nilai					1,06

Dari data hasil tes kecepatan pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan dapat dideskripsikan rata-rata kecepatan 7,43 detik, Nilai tertinggi 6,78 detik, Nilai terendah 7,84 detik dan rentang nilai sebesar 1,06 detik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan

No	Kelas Interval Kecepatan	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	< 07.29	4	25%
2	07.30 – 07.50	4	25%
3	07.51 – 07.70	6	37,5%
4	07.71 – 07.79	2	12,5%
5	> 07.80	0	0

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata ternyata 4 orang sampel (25%) memiliki hasil Kecepatan dengan kategori Sangat Baik, 4 orang sampel (25%) memiliki hasil Kecepatan dengan kategori Baik 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil Kecepatan dengan kategori Sedang dan 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil Kecepatan dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Tubuh.

2. Power Otot Tungkai

Tabel 3. Data Analisis Tes *Power Otot Tungkai* (X_2)

No	Nama	Hasil Tes <i>Power Otot Tungkai</i>			Nilai Terbaik
		1	2	3	
1	Adek Ramadhani	1,70	1,74	1,65	1,74
2	Amel Sapitry	1,62	1,65	1,68	1,68
3	Anggi Gustia	1,71	1,81	1,84	1,84
4	Ani Yulia Yensi	1,93	1,86	1,77	1,93
5	Annisa Delwani	1,43	1,51	1,64	1,64
6	Bonita Anggela	1,63	1,72	1,67	1,72
7	Jeni Septya	1,78	1,71	1,72	1,78
8	Kiki Amalia	2,08	2,00	1,95	2,08
9	Mila Wahyuni	1,78	1,74	1,70	1,78
10	Ratih Puspita	1,77	1,72	1,73	1,77
11	Seli Maryanti	2,00	1,82	1,86	2,00
12	Willi Musniatun	1,51	1,59	1,58	1,59
13	Winda Apriani	1,66	1,57	1,69	1,69
14	Weni Susanti	1,09	1,47	1,58	1,58
15	Wiwi Sudawati	1,48	1,54	1,56	1,56
16	Yuni Regina	1,49	1,40	1,40	1,49
Jumlah					27,87
Rata-Rata					1,74
Nilai Tertinggi					2,08
Nilai Terendah					1,49
Rentang Nilai					0,59

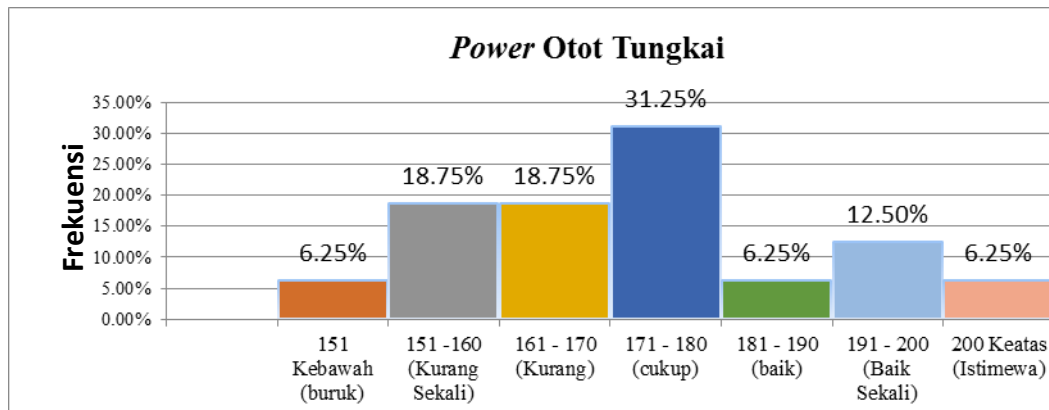
Dari data hasil tes *Power Otot Tungkai* pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan dapat dideskripsikan rata-rata *Power Otot Tungkai* 1,74 meter, Nilai tertinggi 2,08 meter, Nilai terendah 1,49 meter dan rentang nilai sebesar 0,59 meter.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Power Otot Tungkai*

No	Kelas Interval Tes <i>Power Otot Tungkai</i>	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	> 200	1	6,25%
2	191 – 200	2	12,50%
3	181 – 190	1	6,25%
4	171 – 180	5	31,25%
5	161 – 170	3	18,75%
6	151 -160	3	18,75%
7	< 151	1	6,25%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil *Power Otot Tungkai* dengan kategori

Istimewa, 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori Baik Sekali, 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori Baik, 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori cukup, 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori Kurang, 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori Kurang Sekali, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil Power Otot Tungkai dengan kategori buruk. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Power Otot Tungkai

3. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tabel 5. Data Analisis Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok(Y)

No	Nama	Hasil Lompat Jauh			Nilai Terbaik
		1	2	3	
1	Adek Ramadhani	0	2,44	2,5	2,5
2	Amel Sapitry	2,23	2,2	2,31	2,31
3	Anggi Gustia	2,51	2,63	2,72	2,72
4	Ani Yulia Yensi	2,3	2,48	2,51	2,51
5	Annisa Delwani	2,12	2,3	2,26	2,3
6	Bonita Anggela	2,3	2,4	2,45	2,45
7	Jeni Septya	2,23	2,62	0	2,62
8	Kiki Amalia	2,81	2,47	0	2,81
9	Mila Wahyuni	2,38	2,42	2,52	2,52
10	Ratih Puspita	2,48	2,5	2,49	2,5
11	Seli Maryanti	2,59	2,6	2,53	2,6
12	Willi Musniatun	2,23	2,07	2	2,23
13	Winda Apriani	2,12	2,38	2,33	2,38
14	Weni Susanti	1,9	1,97	2,2	2,2
15	Wiwi Sudawati	0	0	1,73	1,73

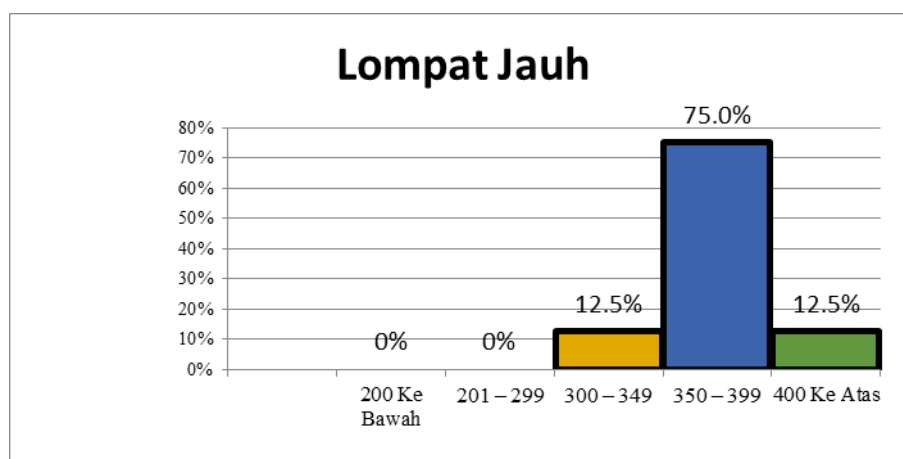
16	Yuni Regina	0	1,6	1,42	1,6
Jumlah					37,98
Rata-Rata					2,37
Nilai Tertinggi					2,81
Nilai Terendah					1,6
Rentang Nilai					1,21

Dari data hasil tes Lompat Jauh pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan dapat dideskripsikan rata-rata hasil Lompat Jauh 2,37 meter, Nilai Tertinggi 2,81 meter, Nilai Terendah 1,60 meter dan Rentang Nilai 1,21 meter.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jauh

No	Score	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	400 Ke Atas	2	12,5%
2	350 – 399	12	75%
3	300 – 349	2	12,5%
4	201 – 299	0	0%
5	200 Ke Bawah	0	0%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan kategori sangat baik, 12 orang sampel (75%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan kategori Baik, dan 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Analisis Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0\text{ maks}}$, dimana nilai $L_{0\text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

1. Uji Normalitas :

Tabel 7. Data Uji Normalitas variabel X1,X2, dan Y

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Hasil Tes Kecepatan (X_1)	0,170	0,213
Hasil Tes Power Otot Tungkai (X_2)	0,155	0,213
Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	0,107	0,213

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 11 di atas terlihat bahwa data Hasil Tes Kecepatan (X_1) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,170** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil Tes Kecepatan (X_1) adalah berdistribusi normal.

Perhitungan Hasil Tes *Power Otot Tungkai* (X_2) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,155** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Power Otot Tungkai* (X_2) adalah berdistribusi normal.

Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,107** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) adalah berdistribusi normal.

2. Analisis Korelasi

a. Korelasi *Product Moment*

Tabel 8. Data Analisis Korelasi *Product Moment*

Korelasi	r_{Hitung}	r_{Tabel}
Korelasi <i>Product Moment</i> X1 Terhadap Y (r_{yx1})	0,879	0,497
Korelasi <i>Product Moment</i> X2 Terhadap Y (r_{yx2})	0,833	0,497

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Tabel 9. Data Uji signifikasi Koefisien Korelasi X1Y dan X2Y

Uji Signifikasi	t_{hitung}	t_{tabel}
Uji signifikasi X1 Terhadap Y (t_{yx1})	6,898	2,145
Uji signifikasi X2 Terhadap Y (t_{yx2})	5,633	2,145

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 12 dan 13 di atas terlihat bahwa data analisis Korelasi *Product Moment* Kecepatan (X_1) terhadap Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok menghasilkan r_{hitung} sebesar **0,879** dan r_{tabel} sebesar **0,497**. Ini berarti r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif Kecepatan terhadap Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok dan memiliki tingkat hubungan sebesar **6,898**.

Data analisis Korelasi *Product Moment* Power Otot Tungkai (X_2) terhadap Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok menghasilkan r_{hitung} sebesar **0,833** dan r_{tabel} sebesar **0,497**. Ini berarti r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif Power Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok dan memiliki tingkat hubungan sebesar **5,633**.

b. Korelasi Ganda

Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda:

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} \cdot r_{yx_2} \cdot r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{0,879^2 + 0,833^2 - 2 \times 0,879 \times 0,833 \times 0,871}{1 - 0,871^2}}$$

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{0,191}{241}} = 0,890$$

uji signifikansi koefisien korelasi ganda menggunakan uji-F:

$$F = \frac{R_{y.x_1x_2}^2 / k}{(1 - R_{y.x_1x_2}^2) / (n - k - 1)}$$

$$F = \frac{0,890^2 / 2}{(1 - 0,890^2) / (16 - 2 - 1)}$$

$$F = \frac{0,396}{0,016} = 24,83$$

Penentuan F_{tabel}

dk Pembilang = 2

dk penyebut = 16-2-1 = 13

taraf α = 0,05

F_{tabel} = 3,80

Berdasarkan hasil perhitungan Uji-F (24,83) dan F_{tabel} (3,80) yang diperoleh, ternyata nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} (24,83 > 3,80), Maka dapat disimpulkan bahwa Koefisien Korelasi ganda yang ditemukan Signifikan dan dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

Hipotesis Pertama

- H_a : terdapat hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan
- H_0 : tidak terdapat hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,879$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 6,898 berarti t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,145) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

Hipotesis kedua

- H_a : terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan
- H_0 : terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,833$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 5,633, berarti t_{hitung} (5,633) > t_{tabel} (2,145) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai (X_2) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

Hipotesis ketiga

- H_a : terdapat hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan
- H_0 : Tidak terdapat hubungan kecepatan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,890$ dimana keberartiannya diuji dengan uji-F dan didapat f_{hitung} sebesar 24,83, berarti t_{hitung} (24,83) > t_{tabel} (3,80) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2) Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil pengamatan dan observasi terhadap siswi kelas XI SMK Negeri 3 Teluk Kuantan belum menggunakan kecepatan lari maksimal dalam awalan lompat jauh. Selain itu juga terlihat kurang maksimalnya siswa karena tidak menggunakan *power* otot tungkai saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Sehingga hal ini mempengaruhi hasil lompatan siswa. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru siswa siswi putri kelas XI SMK 3 Teluk Kuantan, dikatakan bahwa dalam melakukan lompat jauh, terdapat banyak kekurangan terutama terhadap lompatan. Nilai siswi dalam materi lompat jauh pun masih belum memenuhi nilai minimal kelulusan yaitu 75.

Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan hubungan variabel kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,879$, keberartiannya sebesar 6,898 berarti $t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,145)$, H_0 ditolak H_1 diterima. Untuk hubungan variabel *power* otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,833$, keberartiannya sebesar 5,633, berarti $t_{hitung} (5,633) > t_{tabel} (2,145)$, H_0 ditolak H_2 diterima. Dan hubungan variabel kecepatan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,890$ dimana keberartiannya diuji dengan uji-F dan didapat f_{hitung} sebesar 24,83, berarti $t_{hitung} (24,83) > t_{tabel} (3,80)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa Variabel kecepatan dan *power* otot memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil Lompat jauh gaya jongkok dan dapat diberlakukan untuk siswa putri SMK Negeri 3 Teluk Kuantan.

Rekomendasi

1. Diharapkan SMK Negeri 3 Teluk Kuantan dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga yang berkaitan dengan peningkatan Kemampuan atletik terutama pada cabang Lompat Jauh.
2. Kepada guru SMK Negeri 3 Teluk Kuantan diharapkan senantiasa melakukan pembelajaran untuk meningkatkan Kecepatan dan Power Otot Tungkai serta kondisi fisik lainnya agar Kemampuan Atletik Siswa Putri pada cabang Lompat Jauh lebih baik dan mencapai nilai standar kelulusan.
3. Kepada para peneliti selanjutnya di harapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan Kemampuan Lompat Jauh terutama pada gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. F.I.K UNP. Padang.
- Bompa, T.O. 1990. *Total Training for Young Champions*. USA: New York University
- Carr, G.A. 1997. *Atletik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS.Semarang.
- Gambetta, V. 2007. *Atletic Development*. USA: Human Kinetics.
- PASI, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PASI.Jakarta.
- PASI, 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. PASI.Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto,M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize.Semarang.
- Sahara, S. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik*. Padang: FIK Pres.
- Satya, WI. 2006. *Membangn Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Syafruddin.2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Selemba Medika.Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: UNRI Press