

**THE RELATIONSHIP OF SPEED AND EXPLOSIVE MUSCLE
EXPLOSION LEVELS WITH RESULTS OF A SLEEP STYLE IN
CLASS VIII.4 STUDENTS OF SMP NEGERI 32 PEKANBARU**

Rahmat Tunggak, Zainur, Agus Sulastio

Email: rahmat96.mmm@gmail.com,zainur@lecturer.unri.ac.id,agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No. HP: +62 813-7485-3223

*Health and recreation Physical Education Study program
Teacher Training and Education Faculty
University of Riau*

Abstrak: *The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the speed and explosive power of leg muscles with the long jump squat force results in Class VIII.4 Students of SMP Negeri 32 Pekanbaru. This research was conducted in September 2019, at 10:00 WIB until completion. This research was conducted at the SMPN 32 Pekanbaru sports field. This type of research is correlation research. The population that will be used is Class VIII.4 Students of SMPN 32 Pekanbaru who take PJOK courses consisting of 33 students. The sampling technique was purposive sampling in which in this study the sample consisted of 16 sons. From the results of this study it can be concluded that there is a very strong relationship together between the Speed and Explosion Power of the Leg Muscles and the Squat Force Long Jump Results in Class VIII Students of SMP NEGERI 32 Pekanbaru, where R_{tab} at a significant level $(0.05) = 0.514$ means $R_{hitung} (0.810) > r_{tab} (0.514)$.*

Key Words: *Leg Muscle Speed and Explosion Power, Jumper Style Long Jump Results*

HUBUNGAN KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII.4 SMP NEGERI 32 PEKANBARU

Rahmat Tunggak, Zainur, Agus Sulastio

Email: rahmat96.mmm@gmail.com,zainur@lecturer.unri.ac.id,agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No. HP: +62 813-7485-3223

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 32 Pekanbaru. penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2019, pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 32 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi yang akan digunakan adalah Siswa Kelas VIII.4 SMPN 32 Pekanbaru yang mengambil mata pelajaran PJOK terdiri atas 33 siswa. Teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling* di mana di dalam penelitian ini sampelnya berjumlah 16 orang putra. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII 4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru, dimana $R_{\text{hitung}}(0,810) > r_{\text{tab}}(0,514)$.

Kata Kunci: Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongk

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia, dengan berolahraga manusia secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup.

Aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia sehari-hari, maka seharusnya orang-orang perlu membiasakan suatu kegiatan olahraga yang dapat menunjang atau memudahkan semua kegiatan yang dijalankannya. Aktivitas olahraga yang dilakukannya mempunyai manfaat dan tujuan yang ingin di perolehnya dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pada umumnya pelaku olahraga dalam melakukan aktivitas olahraga memiliki maksud dan tujuan yang mereka lakukan. Dalam hal ini tujuan olahraga dapat dikemukakan oleh Ichsan (1991:80) "Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin di capai pelakunya" Pendapat lain tentang tujuan olahraga Sumardiyanto (2007:5,6) yaitu: (1). Olahraga pendidikan yaitu untuk tujuan mendidik, (2). Olahraga rekreasi yaitu untuk tujuan yang bersifat rekreatif, (3). Olahraga kesehatan yaitu untuk pembinaan kesehatan, (4). Olahraga rehabilitasi yaitu untuk tujuan rehabilitasi, (5). Olahraga prestasi yaitu untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan di lakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini, bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan manusia, hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat untuk menyatakan kegembiraan dan kesukaan untuk bergerak. Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik, dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan internasional, nasional dan daerah.

Peneliti melihat serta mengamati siswa SMP N 32 kelas VIII.4 melakukan lompat jauh pada mata pelajaran PJOK cabang atletik tidak maksimal atau tidak mencapai standar nilai KKM yaitu 7,5 dengan capaian nilai lompat jauh 3.6 M bisa dikategorikan baik. Peneliti juga melihat siswa yang tidak memiliki kecepatan pada berlari maka hasil lompatannya pun tidak maksimal, begitu pula pada siswa yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai, sehingga mengakibatkan kurangnya tolakan maka hasil yang di peroleh pun tidak sesuai dengan yang diinginkan. Berdasarkan hal yang telah diuraikan diatas, maka terdapat korelasi antara kecepatan dan daya ledak dengan hasil lompat jauh. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh, maka penulis melakukan penelitian terhadap Siswa kelas VIII.4 SMPN 32 Pekanbaru dengan menggunakan kecepatan dan daya ledak serta kemampuan hasil lompat jauh sebagai item tes nya. Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh yang berjudul:

“Hubungan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2019, pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 32 Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan – hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. Arikunto (2006:131). Pada penelitian ini variabel bebas ada dua yaitu kecepatan dan daya ledak otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (1998:115). Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah Siswa Kelas VIII.4 SMPN 32 Pekanbaru yang mengambil mata pelajaran PJOK terdiri atas 33 siswa. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 orang.

Teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling* di mana di dalam penelitian ini sampelnya berjumlah 16 orang putra Kelas VIII.4 saja. Sebab siswa putra yang dijadikan sebagai penelitian karena kekuatan antara putra dan putri sangat berbeda, untuk itu peneliti ingin memfokuskan seberapa besar kemampuan putra saja. Sedangkan siswa Kelas VII tidak dijadikan sampel, karena peneliti ingin membatasi agar tidak kelebihan data, dan Kelas IX tidak boleh diteliti oleh kepala sekolah karena harus fokus untuk menghadapi mata pelajaran sebenarnya untuk persiapan ujian.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari Siswa kelas SMPN 32 Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu di analisis. Sebelum data di analisis terlebih dahulu di lakukan uji kenormalan data yang di lakukan dengan uji *liliefors* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

- Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus
- Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai Z
- Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai Z, dan di sebut dengan $S(z)$.
- Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang L_o , nilai dari $L_o = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *liliefors*.
- Apabila $L_o < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal Zulfan (2007:63)

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi yang menunjukkan seberapa jauh hubungan antara variabel yang (X_1) dan (X_2) dengan variabel (Y). Hasil dari perhitungan korelasi ini disebut dengan koefisien korelasi yang dikembangkan dengan huruf (r). Selanjutnya indeks koefisien korelasi berkisar antara -1 s/d 1. Untuk melakukan perhitungan dengan korelasi menggunakan rumus dibawah ini :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum X^2) - (\sum x)^2\}\{(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana:

r_{xy} : Koefisien korelasi skor variable X dan variable Y

N : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah skor variabel X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum XY$: Jumlah hasil kali skor X dan Y

Pengujian hipotesis rtiga dengan menggunakan rumus korelasi ganda:

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r^2_{x_1y} + r^2_{x_2y} - 2(r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan:

$R_{x_1x_2y}$ = Koefisien korelasi ganda

r_{x_1y} = Jumlah Koefisien Korelasi antara x_1 dan y

r_{x_2y} = Jumlah koefisien korelasi antara x_2 dan y

$r_{x_1x_2}$ =Jumlah koefisien korelasi antara x_1 dan x_2

Apabila H_0 ditolak maka H_a diterima jika $r_{Hitung} > r_{tabel}$.

Untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak maka perlu dilakukan perbandingan harga r hitung dengan harga r tabel. Dengan ketentuan: “*apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($rh < rt$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel ($rh > rt$) maka H_a diterima* (Sugiyono, 2012:187). Karena sampel yang di ambil adalah jumlah keseluruhan populasi, maka tidak perlu diuji signifikansinya. Untuk mengetahui tingkat hubungan dari nilai r, berikut disajikan tabel interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

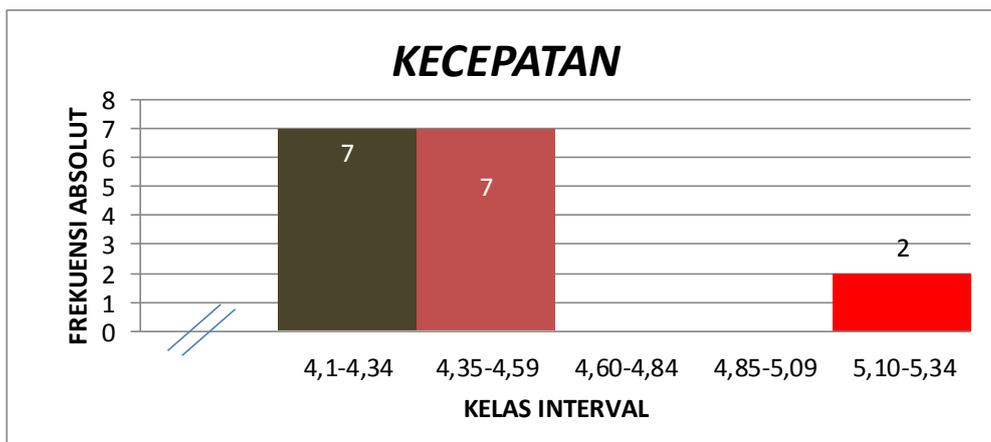
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data kecepatan menggunakan tes lari 50 yard dari 16 orang sampel diperoleh data tertinggi yaitu 4,10 dan yang terendah 5,30, rata-rata 71,27 dan standar deviasi 0.31. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan

| No | Kelas interval | Frekuensi absolute (Fa) | Frekuensi relative (Fr) |
|--------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 4,1-4,34 | 7 | 43,75% |
| 2 | 4,35-4,59 | 7 | 43,75% |
| 3 | 4,60-4,84 | 0 | 0% |
| 4 | 4,85-5,09 | 0 | 0% |
| 5 | 5,10-5,34 | 2 | 12,5% |
| Jumlah | | 16 | 100% |

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 16 orang sampel, ternyata 7 orang (43,75%) memiliki hasil kecepatan dengan rentang nilai 4,1-4,34 dengan kategori kurang. Kemudian 7 orang sampel (43,75%) memiliki hasil kecepatan dengan rentang nilai 4,35-4,59 dengan kategori cukup. Kemudian sampel (0%) memiliki hasil kecepatan dengan rentang nilai 4,60-4,84 dengan kategori cukup. Kemudian sampel (0%) memiliki hasil kecepatan dengan rentang nilai 4,85-5,09 dengan kategori baik. Kemudian 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kecepatan dengan rentang nilai 5,10-5,34 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan

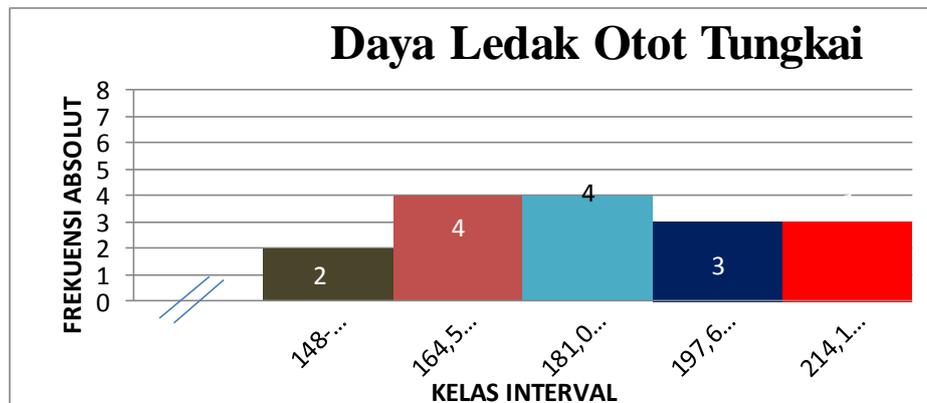
1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berikut ini diuraikan dari hasil daya ledak otot tungkai dari 16 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 230 dan nilai terendah 148, rata-rata 189,93, standar deviasi 25.05, untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Table 2. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

| No | Kelas interval | Frekuensi absolute (Fa) | Frekuensi relative (Fr) |
|--------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 148-164,53 | 2 | 12,5% |
| 2 | 164,54-181,07 | 4 | 25% |
| 3 | 181,08-197,61 | 4 | 25% |
| 4 | 197,62-214,15 | 3 | 18,75% |
| 5 | 214,16-230,69 | 3 | 18,75% |
| Jumlah | | 16 | 100% |

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 16 orang sampel, ternyata 2 orang (12,5%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 148-164,53 dengan kategori kurang. Kemudian 4 orang sampel (25%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 164,54-181,07 dengan kategori cukup. Kemudian 4 orang sampel (25%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 181,08-197,61 dengan kategori cukup. Kemudian 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 197,62-214,15 dengan kategori baik. Kemudian 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 214,16-230,69 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram



Gambar 2. Histogram Distribusi *standing broad jump*

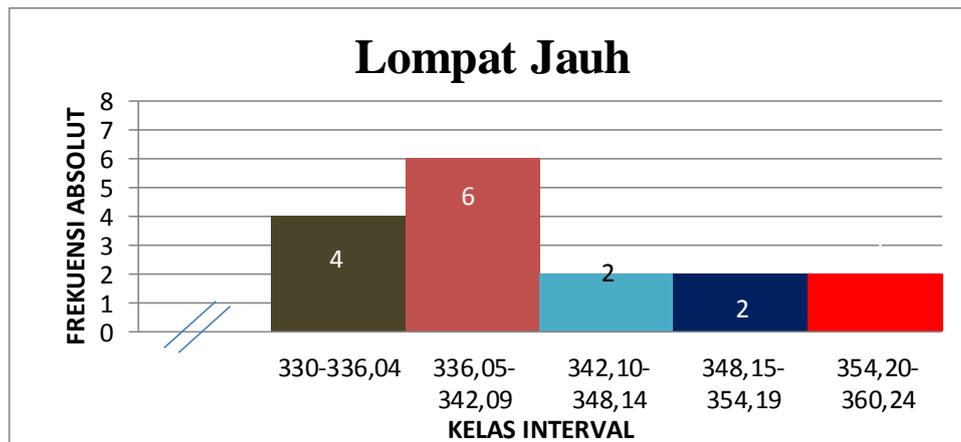
2. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berikut ini diuraikan dari data Lompat Jauh Gaya Jongkok dari 16 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 360 dan nilai terendah 330, rata-rata 342,37 dan nilai standar deviasi 9.25 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 | 330-336,04 | 4 | 25% |
| 2 | 336,05-342,09 | 6 | 37,5% |
| 3 | 342,10-348,14 | 2 | 12,5% |
| 4 | 348,15-354,19 | 2 | 12,5% |
| 5 | 354,20-360,24 | 2 | 12,5% |
| Jumlah | | 16 | 100% |

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 16 orang sampel, ternyata 4 orang (25%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 330-336,04 dengan kategori kurang. Kemudian 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 336,05-342,09 dengan kategori cukup. Kemudian 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 342,10-348,14 dengan kategori cukup. Kemudian 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentang nilai 348,15-354,19 dengan kategori baik. Kemudian 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 354,20-360,24 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram



Gambar 3. Histogram Keterampilan Sepak Sila

Pengujian Persyaratan Analisis

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 | <i>lari 50 yard</i> | 0,1943 | 0,213 | Normal |
| 2 | <i>Standing Broad Jump</i> | 0,1549 | 0,213 | Normal |
| 3 | Lompat Jauh Gaya Jongkok | 0,25 | 0,213 | Normal |

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel *lari 50 yard*, *Standing Broad Jump* dan Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,65
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,80

Pengujian Hipotesis

Penguji Hipotesis Satu

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa VIII4 SMP Negeri 32 Pekanbaru. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 -Y)

| dk (N-1) | r_{hitung} | r_{tabel} $\alpha = 0.05$ | Kesimpulan |
|----------|--------------|--------------------------------|-------------|
| 15 | 0,65 | 0,514 | Ha diterima |

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh sebesar 0,65 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP Negeri 32 Pekanbaru” diterima.

3. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis dua yaitu terdapat hubungan daya ledak otot dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII4 SMP Negeri 32 Pekanbaru. Hasil uji

hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh (X_2 -Y)

| dk (N-1) | r_{hitung} | r_{tabel} $\alpha = 0.05$ | Kesimpulan |
|----------|--------------|--------------------------------|-------------|
| 15 | 0,80 | 0,514 | Ha diterima |

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh sebesar 0,80 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP Negeri 32 Pekanbaru” diterima.

4. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu Terdapat Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII 4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara power otot lengan bahu dan kelentukan otot punggung dengan hasil smash sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (X_1, X_2 -Y)

| dk (N-1) | R_{hitung} | R table $\alpha = 0.05$ | Kesimpulan |
|----------|--------------|-------------------------|-------------|
| 15 | 0,81 | 0,514 | Ha diterima |

Ket: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien Analisis Korelasi Antara kecepatan Dan daya ledak otot tungkai Dengan hasil lompat jauh sebesar 0,810 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII 4 SMP Negeri 32 Pekanbaru” diterima.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru(X_1Y)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes lari 50 yard untuk mengukur hasil kecepatan terhadap 16 sampel, didapat hasil berikut. Untuk tes *lari 50 yard* didapat hasil terbaik 4,10 detik dan hasil terburuk 5,30 detik. Sedangkan untuk tes lompat jauh gaya jongkoknya didapat hasil terbaik 3,60 meter dan hasil terburuk 3,32 meter. Sampel yang mendapatkan hasil kecepatan yang baik belum tentu mendapat hasil tes lompat jauh yang baik pula, begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes kecepatan yang baik belum tentu mendapat hasil tes lompat jauh yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya frekuensi latihan, dan kondisi fisik sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $r_{hitung}(0,65) > r_{tab}(0,514)$.

2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru (X_1Y)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes daya ledak otot tungkai dan hasil *lompat jauh gaya jongkok* untuk mengukur hasil *lompat jauh gaya jongkok* 16 sampel, didapat hasil berikut. Untuk tes daya ledak otot tungkai didapat hasil terbaik 226 dan hasil terburuk 148. Sedangkan untuk tes *lompat jauh gaya jongkok* didapat hasil terbaik 3,60, dan hasil terburuk 3,32. Sampel yang mendapatkan hasil daya ledak otot tungkai yang baik belum tentu mendapat hasil tes *lompat jauh gaya jongkok* yang baik pula, begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes *lompat jauh gaya jongkok* yang baik belum tentu mendapat hasil tes daya ledak otot tungkai yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya frekuensi latihan, dan faktor kondisi fisik dan juga atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $r_{hitung}(0,80) > r_{tab}(0,514)$.

3. Hasil Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru(X_1X_2Y)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes smash untuk mengukur hasil lompat jauh terhadap 16 sampel, didapat hasil terbaik 3,60, dan hasil terburuk 3,32. Beberapa sampel memiliki kecepatan dan daya ledak otot tungkai

yang kurang baik, namun hasil lompat jauhnya baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil lompat jauh gaya jongkok adalah penggabungan kondisi fisik kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Dapat juga ditambahkan kemungkinan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya frekuensi latihan dan kondisi fisik siswa, dan atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII 4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,810) > r_{\text{tab}}(0,514)$.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IIIV 4 SMP Negeri 32 Pekanbaru.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada kelas IIIV 4 SMP Negeri 32 Pekanbaru.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IIIV 4 SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII 4 SMP NEGERI 32 Pekanbaru, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,514$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,810) > r_{\text{tab}}(0,514)$.

Rekomendasi

1. Bagi guru penjasorkes SMP Negeri 32 Pekanbaru hendaknya dapat memberi daya tarik tersendiri atau motivasi kepada siswa yang membuat siswa menjadi minat terhadap olahraga yang satu ini sehingga siswa tidak terpaku kepada olahraga permainan saja.
2. Bagi siswa agar dapat melakukan aktifitas olahraga di luar selain di sekolah berupa jogging atau pun olahraga lain nya.
3. Bagi siswa agar dapat memperhatikan kekuatan otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik nantinya.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arsil, (1999).*Pembinaan Kondisi Fisik*.
- Gunter,B. (1993). *Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit Dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize
- Harsono (1998).*Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta
- Husdarta.(2010). *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Ismariati (2008).*Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Uns Surakarta
- Munasifah, (2008).*Atletik Cabang Lompat:Aneka Ilmu*
- Pasi. (1994). *Tehnik-Tehnik Atletik Dan Tahap-Tahap Mengajarkan* : Jakarta (1979).
Pedoman Melatih Dasar Atletik. Pasi : Jakarta
- Sajoto,1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
Semarang: Dahara Prize
- Santosa,G. Dkk. (2012). *Ilmu Faal Olahraga,Fisiologi Olahraga*. Bandung. Rosda
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Media