

HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK TIGAMA PEKANBARU

Richi Reza Putra,¹Saripin¹, Ni Putu Nita Wijayanti²

Email:richirezaputra@yahoo.com, HP 085364464661

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : This examination was done with using colleration examination design that has goal to investigate how far variables (back muscle flexibility and limb muscle explosive power) at once factor that hooked with other factors (result high jump). In this examination population that was used pekanbaru tigama senior high school xi grade male students. The population in this examination as much 25 people. For result waist muscle flexibility examination as much 25 samples, 3 people (12%) have waist muscle flexibility with value range 14,40 -15,53 , than 5 people (20%) have waist muscle flexibility with value range 15,54 – 16,67 , next 3 people (12%) have waist muscle flexibility with value range 16,68 – 17,81 , whereas 5 people (20%) have waist muscle flexibility with value range 17,82-18,95 , and 7 people (25%) have waist muscle flexibility with value range 18,96-20,09 , and the last 2 people (8%) have waist muscle flexibility with value range 20,10-21,23. For result limb muscle explosive power examination as much 25 samples, 1 people (4%) have limb muscle explosive power result with value range 1.10-1.27, than 4 people (16% have limb muscle explosive power result with value range 1.28-1.45, next 2 people (8%) have limb muscle explosive power result with value range 1.46-1.63, whereas 9 people (36%) have limb muscle explosive power result with value range 1.64-1.81, and 6 people (24%) have limb muscle explosive power result with value range 1.82-1.99, the last 3 people (12%) have limb muscle explosive power result with value range 2.00-2.17. F,or result squat model high jump examination as much 25 samples, 2 people (12%) have high jump result with value range 3.20-3.38, than 4 people (16%) have high jump result with value range 3.39-3.57, next 2 people (8%) have high jump result with value range 3.58-3.76, whereas 10 people (40%) have high jump result with value range 3.77-3.95, and 6 people (24%) have high jump with value range 3.96-4.14, the last 1 people (4%) have high jump with value range 4.15-4.33.

Keywords : Back Muscle Flexibility, Limb Muscle Explosive Power, Squat Model High Jump

HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK TIGAMA PEKANBARU

Richi Reza Putra,¹Saripin¹, Ni Putu Nita Wijayanti²

Email:richirezaputra@yahoo.com, HP 085364464661

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan yaitu untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel (kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai) pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain (hasil lompat jauh). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Dari hasil penelitian kelentukan otot punggung sebanyak 25 sampel, 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 14.40-15.53, kemudian 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 15.54-16.67, selanjutnya 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 16.68-17.81, sedangkan 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 17.82-18.95, dan 7 orang (28%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 18.96-20.09, terakhir 2 orang (8%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 20.10-21.23. Dari hasil penelitian daya ledak otot tungkai sebanyak 25 sampel, 1 orang (4%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.10-1.27, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.28-1.45, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.46-1.63, sedangkan 9 orang (36%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.64-1.81, dan 6 orang (24%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.82-1.99, terakhir 3 orang (12%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2.00-2.17. Dari hasil penelitian lompat jauh gaya jongkok sebanyak 25 sampel, 2 orang (12%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.20-3.38, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.39-3.57, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.58-3.76, sedangkan 10 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.77-3.95, dan 6 orang (24%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.96-4.14, terakhir 1 orang (4%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4.15-4.33.

Kata kunci : Kelentukan Otot Punggung, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Lompat jauh disebut juga sebagai suatu aktivitas gerakan yg dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya dengan pelaksanaannya dimulai dari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan pendaratan. Pelaksanaannya dimulai dari awalan dengan jarak sekitar 30-40 meter, berlari cepat kemudian langkah terakhir diperpendek, karena melakukannya berulang-ulang maka awalan lari membutuhkan daya tahan. Posisi badan saat tumpuan agak condong kedepan, dan tolakan/menumpu sangat membutuhkan ketepatan dan daya ledak yang maksimal agar melompat lebih jauh. Sewaktu melayang diudara kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok, dan membutuhkan keseimbangan yang baik. Pada waktu akan mendarat, kedua lutut ditekukkan, kedua tangan kedepan dan berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, dan diperlukan ketepatan serta koordinasi yang baik untuk mendarat. Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Sedangkan Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak adalah hasil dari perkalian antara kekuatan dengan kecepatan. Lompat jauh sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya pada nomor lompat jauh adalah kelentukan dan daya ledak (eksplosive power) dan juga termasuk kondisi fisik yang lainnya. Selain daya ledak, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah, kekuatan, daya otot, kelentukan, kelincahan, ketepatan dan keseimbangan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Latihan kondisi fisik dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang sempurna dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan anggota tubuh lainnya. Dalam pelaksanaan lompat jauh para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik lompat jauh diantaranya berguna untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin secara optimal. Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh yang berjudul: **“Hubungan Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru”**.

Populasi Dan Sampel

Menurut Arikunto, 1998:115 Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998:117). Sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru yang berjumlah 25 orang. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang

dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel, dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari keseluruhan populasi.

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Instrument atau alat untuk melakukan pengukuran kelentukan otot punggung terhadap siswa SMK Tigama Pekanbaru adalah dengan melakukan *tes sit and reach*.
2. Instrument atau alat untuk melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai terhadap siswa SMK Tigama Pekanbaru adalah dengan melakukan tes *standing broad jump*.
3. Instrument atau alat untuk melakukan pengukuran lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa SMK Tigama Pekanbaru adalah dengan melakukan tes lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan tehknik dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. kelentukan otot punggung

Untuk mengambil data kelentukan, ini dinamakan tes “*sit and reach* “ yang bersumber dari Ismaryati, 2008:102



Gambar 2. Pelaksanaan Tes *sit and reach*

Sumber: Ismaryati, 2008:102

Pelaksanaannya:

- *Teste* duduk selinjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada box
- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box
- Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik, catat hasilnya
- Dilakukan 4 kali ulangan
- Pada saat mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus
- Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang
- Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu

Penilaian: raihan sejauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

Tabel 3 : Norma Tes Kelentukan

No	Norma	Prestasi (cm)
1	Baik Sekali	15>
2	Baik	12 – 14
3	Sedang	9 – 11
4	Kurang	6 – 8
5	Kurang Sekali	< 5

2. Daya ledak otot tungkai

Tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan alat *Standing Broad Jump* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam arah vertikal (Ismaryati 2006:61)

- a. Alat yang digunakan
 - Lantai yang datar dan rata
 - Meteran
 - Isolasi atau Tepung
 - Bendera kecil
- b. Pelaksanaan
 - Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
 - Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
 - Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start*.
 - Testi melakukan 3 kali loncatan.
 - Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.
- c. Penilaian
 - Hasil loncatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis *start*.
 - Nilai yang diperoleh testi adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan.



Gambar 8. Posisi Awal dan Akhir Saat Melakukan Standing Broad Jump
 Sumber ([google.com/standing broad jump/](http://google.com/standing_broad_jump/) [www. woodgrovesec.moe.edu.sg](http://www.woodgrovesec.moe.edu.sg))

Tabel 2 : Norma Tes daya ledak menggunakan uji standing broad jump
(lahandata.blogspot.com)

No	Norma	Prestasi (m)
1	Sangat Baik	>2,25 m
2	Baik	2,25 – 2,14 m
3	Cukup	2,14 – 2,03 m
4	Kurang	2,03 – 1,70 m
5	Kurang Sekali	<1,70 m

3. Lompat jauh gaya jongkok

- a. Alat yang digunakan
 - Bak Lompat
 - Meteran gulung
 - Alat tulis dan blangko tes
 - Bendera
 - Cangkul
- b. Pelaksanaan Tes
 - Testi melakukan persiapan lompatan dengan mengambil awalan 20-30 meter
 - Kemudian testi diminta berlari secepat mungkin dan melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok
 - Kesempatan masing-masing testi diberi sebanyak 3(tiga) kali
- c. Penilaian
 - Penilaian dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada seluruh sampel, masing-masing diberikan 3(tiga) kali kesempatan.
 - Lompatan yang terbaik dan terjauh dari ketiga lompatan itulah yang akan dipergunakan untuk pengolahan data

Teknik Analisis Data

1. Uji Lilifors (normalitas)

Uji normalitas data menggunakan uji lilifors menyatakan bahwa suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dimana pengujian normalitas adalah menjadi penting karena kebanyakan analisis statistik yang bersifat inferensial mensyaratkan agar data yang di olah dapat berdistribusi normal. Langkah-langkah pengujian normalitas menggunakan uji lilifors adalah sebagai berikut :

- i. Tetapkan hipotesis statistik yaitu H_0 dan H_a pada α 0,05.
- ii. Urutkan data sampel yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.

- iii. Tentukan nilai z dari tiap-tiap data itu dengan rumus $z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
- iv. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan sebut dengan $F_{(z_i)}$
- v. Hitung frekuensi kumulatif dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan $S_{(z_i)}$
- vi. Tentukan nilai lillfors observasi maksimum sebut dengan lambang L_{hitung} nilai dari $L_o = F(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel lilifors
- vii. Apabila $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Keterangan :

- Z = Transformasi
 x = Rata-rata X
 f = Frekuensi
 S = Simpang baku sampel

2. Korelasi Product Moment

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi yang menunjukkan seberapa jauh hubungan antara variabel yang (X1) dan (X2) 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
 X : Jumlah skor variabel X
 Y : Jumlah skor variabel Y
 XY: Jumlah hasil kali skor X dan Y

Pengujian hipotesis rtiga dengan menggunakan rumus korelasi ganda:

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r^2_{x_1y} + r^2_{x_2y} - 2(r_{x_1})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

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

Untuk menghitung besarnya hubungan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru ditentukan melalui koefisien determinasi dengan rumus:

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K = Koefisien kontribusi

r = Koefisien korelasi

Adapun untuk menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) antara ketiga variabel, maka dilakukan uji statistik dengan menggunakan rumus uji t. (Sugiyono,2007;105)

$$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Ket :

t = Koefisien keberhasilan

r = koefisien korelasi

n = jumlah sampel

Langkah selanjutnya adalah $t_{(hitung)}$ di bandingkan dengan $t_{(tabel)}$ dengan derajat kebebasan (dk) = $n-2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih. Dalam hal ini adalah tingkat kepercayaan 95% atau derajat kesalahan 0,05 %. Jadi apabila $t_{(hitung)} > t_{(tabel)}$ maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau kata lain hipotesis nol ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran kelentukan otot punggung dilakukan dengan *sit and reach* terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 21.15, skor terendah 14.40, rata-rata (mean) 17.92, simpangan baku (standar deviasi) 1.77. Dari hasil penelitian kelentukan otot punggung sebanyak 25 sampel, 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 14.40-15.53, kemudian 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 15.54-16.67, selanjutnya 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 16.68-17.81, sedangkan 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 17.82-18.95, dan 7 orang (28%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 18.96-20.09, terakhir 2 orang (8%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 20.10-21.23.

Sedangkan daya ledak otot tungkai Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump* terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 2.10, skor terendah 1.10, rata-rata (mean) 1.73, simpangan baku (standar deviasi) 0.23. dari hasil penelitian daya ledak otot tungkai sebanyak 25 sampel, 1 orang (4%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.10-1.27, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.28-1.45, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan

rentangan nilai 1.46-1.63, sedangkan 9 orang (36%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.64-1.81, dan 6 orang (24%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.82-1.99, terakhir 3 orang (12%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2.00-2.17.

Sedangkan lompat jauh gaya jongkok Pengukuran hasil lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 4.27, skor terendah 3.20, rata-rata (mean) 3.79, simpangan baku (standar deviasi) 0.28. Dari hasil penelitian lompat jauh gaya jongkok sebanyak 25 sampel, 2 orang (12%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.20-3.38, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.39-3.57, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.58-3.76, sedangkan 10 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.77-3.95, dan 6 orang (24%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.96-4.14, terakhir 1 orang (4%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4.15-4.33.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang diperoleh kelentukan otot punggung mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh $r_{hitung} (0.469) > r_{tabel} (0.404)$ pada $\alpha=0.05$.
2. Dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh $r_{hitung} (0.412) > r_{tabel} (0.404)$ pada $\alpha=0.05$.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh $R_{hitung} (0.574) > R_{tabel} (0.404)$ pada $\alpha=0.05$.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Guru dapat memperhatikan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMK Tigama Pekanbaru.
2. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan daya ledak otot tungkai maupun kelentukan otot punggung untuk menunjang kemampuan hasil lompat jauh.
3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terselesaikannya skripsi dan karya ilmiah ini tentunya tidak lepas dari dorongan dan uluran tangan berbagai pihak. Oleh karena itu, tak salah kiranya bila penulis mengucapkan terimakasih dan apresiasi kepada bpk / ibu :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Nur Mustafa, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan beserta pembantu-Dekan Universitas Riau.
2. Bapak Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
3. Bapak Drs. Slamet. M.Kes, AIFO selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
4. Bapak Drs. Saripin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
5. Bapak Drs. Saripin, M.Kes AIFO selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah mengarahkan, membimbing serta memberi petunjuk sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
6. Ibu Ni Putu Nita Wijayanti,S.Pd M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah mengarahkan, membimbing serta memberi petunjuk hingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
7. Siswa SMK Tigama Pekanbaru
8. Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membekali berbagai ilmu kepada penulis selama ini.
9. Yang tercinta Papa (Drs.Ali Ismed) dan Mama (Dra.Reta Fulusi) serta abang dan kakak tersayang (Julanda Eka Putra Rista S.E dan Dwi Utari Rahayu S.Gz) yang senantiasa membantu memberikan bantuan moril dan materil serta semangat untuk penulis selama Perkuliahan.
10. Kepada bapak Rispiyanto S.Pd selaku guru olahraga di SMK Tigama yang telah membimbing selama saya melakukan penelitian di SMK Tigama Pekanbaru beserta majelis guru di SMK Tigama Pekanbaru .
11. Seluruh keluarga besar Penulis yang senantiasa selalu mendoakan Penulis sehingga dapat menggapai cita-cita yang diinginkan.
12. Teman-teman seperjuangan semasa perkuliahan, maupun Teman-teman semasa PPL yang telah mendukung Penulis dalam menyelesaikan perkuliahan.

Semoga ALLAH SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses perkuliahan dijadikan ALLAH SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, *Standing Broad Jump*. google.com/standing_broad_jump/ www.woodgrovesec.moe.edu.sg, Diakses tanggal 09 Oktober 2013.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Gunter Bernhard, (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
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta. Salemba Media
- Santosa Giriwijoyo, dkk. (2012). *Ilmu Faal Olahraga,Fisiologi Olahraga*. Bandung. ROSDA
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang. UNP PRESS
- Agus,Mukholid.2004. *Pendidikan Jasmani*.Surakarta. yudhistira