

**HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI 40 YARD DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MAHASISWA PUTRA II A PENJASKESREK
ANGKATAN 2013
UNIVERSITAS RIAU**

Sri Wahyuni, Slamet, Saripin
Email:sriwahyunidahri@gmail.com

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

Abstract: *The problem in this study originated from the observation that the authors find that researchers in the field to meet the deficiencies in the run prefix as yet maximal running speed and leg power when the student will be refused on the foundation board is still not optimal, resulting in sub-optimal outcomes leap. The purpose of this research was to determine the relationship of explosive leg muscle power and speed to run 40 yards with the results of the long jump squat style student son Penjaskesrek Force II A 2013 University of Riau. The population in this study were student athletes son II A 2013 University of Riau Penjaskesrek force numbering a total of 39 people using a sampling technique in which all the population sampled, it is not necessary t test. To obtain research data used Without Prefix Long Jump test for explosive leg muscle power, speed test ran 40 yards for a 40-yard run speed, and style Long Jump The long jump squat for squat style. Data were analyzed with a simple product moment correlation. Based on the correlation analysis of the data obtained by rhitung X_1 with $Y = 0.99 > r_{table} = 0.320$ and X_2 with Y for rhitung $= 0.91 > r_{table} = 0.320$ while X_1 and X_2 with Y for rhitung $= 0.99 > r_{table} = 0,320$. Because the entire relationship shown in the data analysis significantly, thus H_0 is rejected and H_a accepted. This means that there is a relationship of explosive leg muscle power and speed to run 40 yards with the results of the long jump squat style student son Penjaskesrek Force II A 2013 University of Riau. Where the prablovisions of a variable correlation with other variables determined from rhitung $> r_{table}$.*

Keywords: *Limb Muscle Explosive Power, Speed 40 Yard Run, Squat Style Long Jump Results*

**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KECEPATAN LARI 40 YARD DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MAHASISWA PUTRA II A PENJASKESREK
ANGKATAN 2013
UNIVERSITAS RIAU**

Sri Wahyuni, Slamet, Saripin
Email:sriwahyunidahri@gmail.com

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

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di lapangan yaitu peneliti menemui kekurangan-kekurangan pada lari awalan seperti kecepatan berlari belum maksimal dan *power* tungkai mahasiswa saat akan menolak pada papan tumpuan masih belum optimal, yang mengakibatkan hasil lompatan tidak optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet mahasiswa putra II A Penjaskesrek angkatan 2013 Universitas Riau yang berjumlah 39 orang menggunakan teknik total sampling yang mana semua populasi dijadikan sampel, maka tidak perlu uji t. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes Lompat Jauh Tanpa Awalan untuk *explosive power* otot tungkai, tes kecepatan lari 40 yard untuk kecepatan lari 40 yard, dan Lompat Jauh Gaya Jongkok untuk Lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi X_1 dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,99 > r_{tabel} = 0,320$ dan X_2 dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,320$ sedangkan X_1 dan X_2 dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,99 > r_{tabel} = 0,320$. Karena seluruh hubungan yang ditunjukkan pada analisis data tersebut signifikan, maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau. Dimana ketentuan adanya korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Kata Kunci : *Explosive Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari 40 Yard, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*

PENDAHULUAN

Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

Salah satu cabang dari atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh diikuti sertakan dalam pesta olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin. Atletik juga merupakan induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak (PASI, 1979 : 01)

Dalam cabang atletik terdapat beberapa nomor yang dipelajari oleh mahasiswa di pendidikan olahraga, salah satunya adalah nomor lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh/mendarat (PASI, 1979 : 03).

Seorang pelompat harus memiliki postur tubuh yang bagus, seperti memiliki tubuh yang tinggi, tungkai yang baik, teknik dan terutama kondisi fisik yang baik, karena dengan kondisi fisik yang baik akan dapat mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan ketepatan reaksi (Sajoto, 1995 : 8). Menurut Nadisah (1991 : 149) untuk lompat jauh, faktor ketinggian badan dan panjang tungkai merupakan syarat untuk berprestasi. Jadi faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh yaitu kecepatan, daya ledak, kelenturan, koordinasi, dan kelincahan (Arsil, 2000 : 5).

Nomor lompat jauh ini tergolong pada sistem energi anaerobik yang memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat dan pelaksanaan gerakannya. Untuk itu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam atletik terutama pada nomor lompat jauh adalah *explosive power* dan kecepatan lari disamping kondisi fisik yang lainnya, agar dapat melakukan lompatan yang sejauh/semaksimal mungkin.

Explosive power merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum (Bompa, 2004 : 73). Bompa (1990) menjelaskan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga. Dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lain-lain.

Dalam pelaksanaan lompat jauh para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik lompat jauh, salah satunya gaya jongkok, dari teknik lompat jauh gaya jongkok tersebut pada dasarnya untuk menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya dengan optimal. Dalam pelaksanaan perkuliahan khususnya mata kuliah atletik di jurusan pendidikan olahraga diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula untuk itulah mahasiswa sebelum masuk jurusan pendidikan olahraga FKIP Universitas Riau harus sudah melewati berbagai tes salah satunya adalah tes kondisi fisik.

Dari hasil observasi peneliti saat mengamati mahasiswa putra II A penjas kesrek angkatan 2013 saat melakukan lompat jauh yaitu peneliti menemui

kekurangan-kekurangan pada lari awalan seperti kecepatan berlari belum maksimal dan *power* tungkai mahasiswa saat akan menolak pada papan tumpuan masih belum optimal, yang mengakibatkan hasil lompatan tidak optimal. Hal ini bisa di lihat lebih rinci dari data lompat jauh mahasiswa putra II A penjaskesrek angkatan 2013 sebagai berikut :

1. Sangat baik (495 ke atas) berjumlah 5 orang (13%)
2. Baik (463-494) berjumlah 9 orang (24%)
3. Sedang (449-462) berjumlah 7 orang (15%)
4. Kurang (424-448) berjumlah 14 orang (24%)
5. Sangat kurang (423 ke bawah) berjumlah 5 orang (13%)

Dari data di atas dapat dilihat bahwa untuk menghasilkan lompatan yang maksimal seorang pelompat harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik yang baik yakni kecepatan saat melakukan awalan dengan berlari secepat mungkin, agar disaat akan melakukan tolakan pelompat tersebut memiliki *explosive power* sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal/pendaratan yang sempurna. Karena itu kecepatan dan *explosive power* sangat dibutuhkan oleh seorang pelompat.

Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok yang berjudul “Hubungan *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Yard Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan yang berarti antara “*explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau”.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Apakah terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau?

Manfaat Penelitian ini diantara : Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Universitas Riau dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam definisi operasional *Explosive power* otot tungkai yang dimaksud adalah kemampuan atlet untuk melakukan tes lompat jauh tanpa awalan yang diukur dengan dalam satuan *centimeter*. Dan Kecepatan Lari 40 Yard yang dimaksud ialah dimana testi berdiri dibelakang garis start dengan diberi aba-aba oleh stater, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis finish yang akan diukur dalam satuan (*meter per detik*).

Hasil lompat jauh yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah lompat jauh gaya jongkok dimana testi akan melakukan lompat jauh gaya jongkok, yang dimulai dari awalan, tolakan dan pendaratan yang akan diukur dari pendaratan terdekat sampai batas papan tolak dalam satuan (*centimeter*).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional dan termasuk kedalam hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dan variabel terikat yaitu hasil

lompat jauh gaya jongkok. Menurut Sugiyono (2012:37), hubungan kausal adalah hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang berapa besarnya hubungan *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau. Menurut sugiyono (2012 : 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra II A penjaskesrek angkatan 2013 Universitas Riau yang berjumlah 39 orang.

Menurut Sugiyono (2012:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa putra II A Penjaskesrek Universitas Riau. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik penelitian total sampling, bahwa subjek atau sampel ≤ 100 (Arikunto, 2006 : 134).

Tabel 1. Nama – Nama Mahasiswa Putra II A Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Riau

No	Nama
1	DUDI
2	M. NOOR ALDIANSYAH
3	BRIYAN DANES PERDANA
4	HENDRIK
5	TENGKU FEBBI
6	KHAIRUL ANWAR
7	SYAIFUL HIDAYAT
8	GATRA FIGIH
9	TABRANI
10	PAHMUS SIDIK
11	HENDRIK
12	REZKI MUHAMMAD NUR
13	RAMADANI
14	M. RICKY SATRIA
15	RUDI HARIANTO
16	ALDO AZMI PRATAMA
17	ROBI RAMADHANI
18	DENI CLARA CHANDRA
19	HERLIMAR JONI
20	KHAIRUL SASMITA
21	YOGA ANDIKA
22	TRIONO
23	NRICHI RAHMA DENI
24	WAHYUDI
25	SARDI SAKA PUTRA
26	ANDIKA PRADANA EFENDI

27	YOGIE NUSAPRATAMA
28	SURYA INDRA
29	RIZKI PERNANDA
30	JUNAIDI
31	M. AGUNG WIGUNA
32	M. ISMAIL
33	KEVIN TRI ANANDA
34	ALFINO PUTRA
35	ROBBY KURNIAWAN
36	AHMAD MUKHLASIN
37	ARDI ANDYAH SAPUTRA
38	ARDI SOFIYAN SURI
39	FATONI NUR AZIS

Instrumen Penelitian

1. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

Tujuan untuk mengukur daya *explosive* kedua kaki.

Perlengkapan *tes lompat jauh tanpa awalan*: bak lompat jauh, meteran, bolpoin, formulir dan bendera.

Pelaksanaan : Testi berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar. Kedua lutut bengkok, kedua lengan ke belakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya ke depan. Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan menyentuh pasir. Lakukan tes tersebut dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua lompatan di catat dalam cm. Gagal apabila pada saat bertolak tapak kaki melewati garis batas.

2. Tes Kecepatan Lari 40 yard

Pelaksanaan test : testi mempersiapkan diri untuk melakukan lari di garis start, kemudian testi disuruh melakukan lari semaksimal mungkin sampai di garis finish dengan jarak 40 yard setelah peluit dibunyikan, pada saat testi menyentuh garis finish maka stopwatch dihentikan, dan waktu yang dicatat per sepuluh detik.

3. Test Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pelaksanaan test : 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 kali

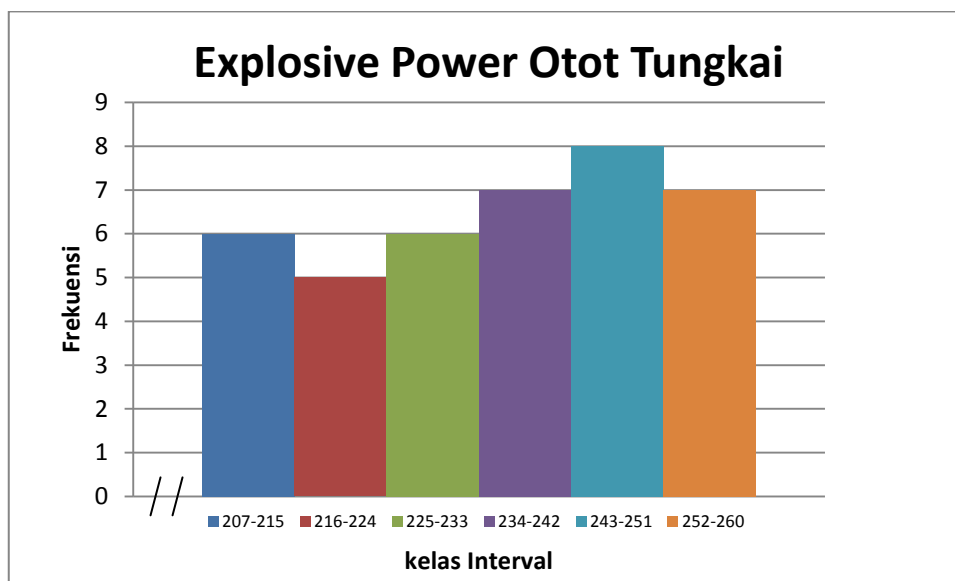
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari variabel *Explosive Power* Otot Tungkai (X1) diukur dengan menggunakan lompat jauh tanpa awalan (Harsuki, 2003 : 338) yang diikuti oleh sampel sebanyak 39 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 260 dan skor terendah 207, rata-rata (*mean*) 234,97, Varian=243,29, simpangan baku (standar deviasi) adalah 15,60. Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Explosive Power* Otot Tungkai (X1)

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	207-215	6	15,38
2	216-224	5	12,82
3	225-233	6	15,38
4	234-242	7	17,95
5	243-251	8	20,51
6	252-260	7	17,95
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 1 dari 39 sampel terdapat 6 orang (15,38 %) yang memiliki hasil dengan interval 207-215, 5 orang (12,82 %) yang memiliki hasil dengan interval 216-224, 6 orang (15,38 %) memiliki hasil dengan interval 225-233, 7 orang (17,95 %) yang memiliki hasil dengan interval 234-242, 8 orang (20,51 %) dengan interval 243-251, 7 orang (17,95 %) yang memiliki hasil dengan interval 252-260. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 1. Histogram *explosive power* otot tungkai (X1)

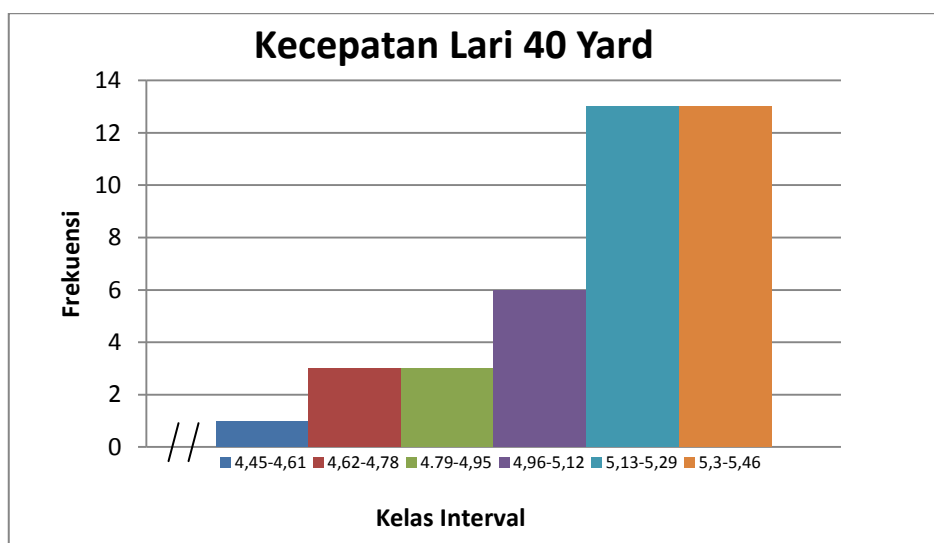
Kecepatan Lari 40 Yard (X2)

Data yang diperoleh dari variabel Kecepatan Lari 40 Yard (X2) diukur dengan menggunakan tes kecepatan lari 40 yard (Alan D.Robert dalam M Sajoto 1995:11) yang diikuti oleh sampel sebanyak 39 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 4,45 dan skor terendah 5,45, rata-rata (*mean*) 5,16, Varian=0,06, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0,24. Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 yard (X2)

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	4,45-4,61	1	2,56
2	4,62-4,78	3	7,69
3	4,79-4,95	3	7,69
4	4,96-5,12	6	15,38
5	5,13-5,29	13	33,33
6	5,3-5,46	13	33,33
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 39 sampel terdapat 1 orang (2,56 %) yang memiliki hasil dengan interval 4,45-4,61, 3 orang (7,69 %) yang memiliki hasil dengan interval 4,62-4,78, 3 orang (7,69 %) memiliki hasil dengan interval 4,79-4,95, 6 orang (15,38 %) yang memiliki hasil dengan interval 4,96-5,12, 13 orang (33,33 %) memiliki hasil dengan interval 5,13-5,29 dan 13 orang (33,33 %) yang memiliki hasil dengan interval 5,3-5,46. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Histogram Data Kecepatan Lari 40 Yard

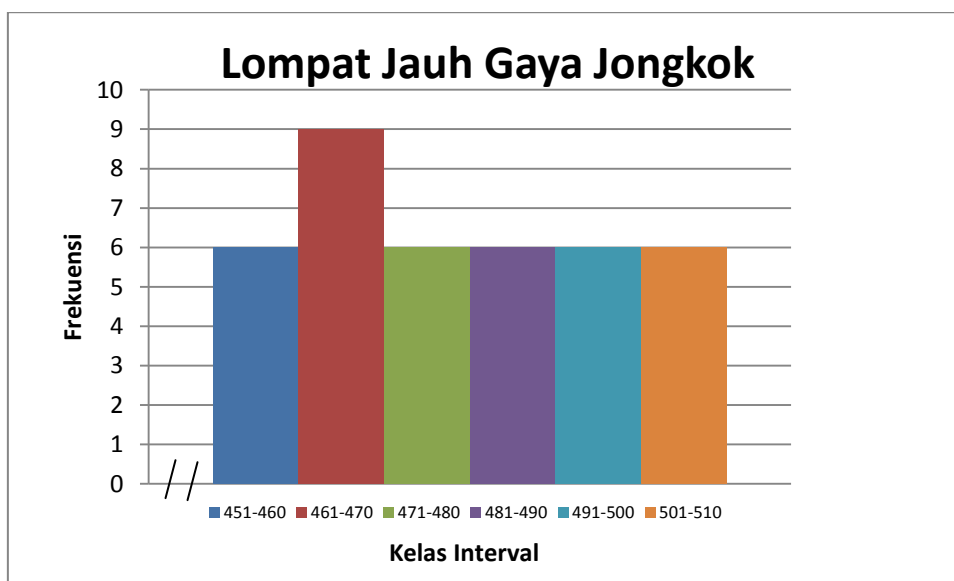
Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Data yang diperoleh dari variabel hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) diukur dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok (Munasifah 2008:12) diikuti oleh sampel sebanyak 39 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 509 dan skor terendah 451, rata-rata (*mean*) 479,26, Varian=305,51, simpangan baku (standar deviasi) adalah 17,48. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif (%)
1	451-460	6	15,38
2	461-470	9	23,08
3	471-480	6	15,38
4	481-490	6	15,38
5	491-500	6	15,38
6	501-510	6	15,38
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok, dari 39 sampel terdapat 6 orang (15,38 %) yang memiliki hasil interval 451-460, 9 orang (23,08 %) yang memiliki hasil interval 461-470, 6 orang (15,38 %) memiliki hasil interval 471-480, 6 orang (15,38 %) yang memiliki hasil dengan interval 481-490, 6 orang (15,38 %) memiliki hasil interval 491-500, 6 orang (15,38 %) yang memiliki hasil interval 501-510 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $L_{\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Variabel *Explosive Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 Yard dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

NO	Variabel	$L_{0maks} < L_{tabel}$		Kesimpulan
1	<i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	0,1003	0,1418	Normal
2	Kecepatan Lari 40 Yard	0,1410	0,1418	Normal
3	Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	0,1167	0,1418	Normal

Keterangan :

L_{0maks} : Selisih harga mutlak terbesar antara peluang skor baku dengan proporsi skor baku yang lebih kecil atau dengan skor baku yang sedang dihitung

L_{tabel} : Nilai kriteria Uji *Liliefors*

Berdasarkan Tabel di atas, variabel *explosive power* otot tungkai (X1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0maks} 0,1003 < L_{tabel} 0,1418, variabel Kecepatan Lari 40 Yard (X2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0maks} 0,1410 < L_{tabel} 0,1418 dan Variabel Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) diperoleh L_{0maks} 0,1167 < L_{tabel} 0,1418. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan 95% antara variable X1 dengan Y karena r_{hitung} (0,993) > r_{tabel} (0,320) **(berhubungan)**. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan 95% antara variable X2 dengan Y karena r_{hitung} (0,910) > r_{tabel} (0,320) **(berhubungan)**. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan 95% secara bersama-sama antara variable X1 dan X2 dengan Y, dengan nilai $R = 0,995$ sedangkan $r_{tabel} = 0,320$ sehingga dapat disimpulkan $R_{hitung} > r_{tabel}$ **(berhubungan)**. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa *explosive power* otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh gaya gantung, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar, alat tes yang lebih tepat lagi demi

meningkatkan prestasi olahraga yang pada akhirnya nanti dapat dijadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya.

2. Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, dapat juga memilih atlet lompat jauh yang mengacu pada *explosive power* otot tungkai dan kecepatan lari *40 yard*, karena komponen tersebut sangat berperan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta : Jakarta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik* : Padang
- Bompa, Tudor.O (2004). *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. York University Toronto. Ontario Canada
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*
- Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta
- _____ (2001). *Latihan Kondisi Fisik* : Bandung
- Ismariati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta
- Menegpora (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*: Jakarta
- Munasifah (2008). *Atletik Cabang Lompat Jauh* : Semarang
- Nossek, Yosef (1982). *Teori Umum Latihan*. Pan African Press LTD. Lagos
- PASI (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan* : Jakarta
- _____ (1979). *Pedoman Melatih Dasar Atletik*. Pasi : Jakarta
- Sajoto, M (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* : Semarang
- Syaifuddin (1997). *Anatomi Fisiologi* : Jakarta
- Syarifuddin, Aip (1992). *Atletik* : Jakarta