

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI IS SMA PGRI PEKANBARU

Muhammad Hendri¹, Ramadi², Kristi Agust³

Email: hendribaron14@yahoo.com/085278283595.ramadi59@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS RIAU

Abstract : *The problem in this research was found when the writer does an observation in the field. The writer found several weaknesses in jumping, those are less of leg muscle strength and running speed at time of triple jump, which make the result was less than maximum, the purpose of this study was to determine the relationship leg muscle strength and running speed of 60 meters with a triple jump results in grade two social sciences sma PGRI pekanbaru. The sample in this study was random, researchers took a sampling technique focuses on technique random sampling. To obtain research data used leg dynamometer tests for leg muscle strength, speed test run 60 meters for speed, and the triple jump results for triple jump. The data obtained was analyzed by using a sample moment product correlation. Based on the data analysis, correlation X_1 toward Y was obtained $r_{arithmetic} = 0,653 > r_{table} = 0,532$, and X_2 toward Y was obtained $r_{arithmetic} = 0,557 > r_{table} = 0,532$, while X_1 dan X_2 toward Y was obtained $r_{arithmetic} = 0,780 > r_{table} = 0,532$, It means that H_a was accepted while H_0 was rejected, because the correlation on the data analysis was significant. The correlation of a variable to another variable is determined from $r_{arithmetic} > r_{table}$.*

Key word: *relationship leg muscle strength, running speed of 60 meters, triple jump results.*

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI IS SMA PGRI PEKANBARU

Muhammad Hendri¹, Ramadi², Kristi Agust³

Email: hendribaron14@yahoo.com/085278283595, ramadi59@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS RIAU

Abstrack : Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di lapangan yaitu peneliti menemui kekurangan-kekurangan pada saat melakukan lompatan masih kurangnya kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari pada saat melakukan lompat jangkit, sehingga mengakibatkan hasil tolakan yang kurang maksimal. Tujuan penelitan ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas II sma PGRI pekanbaru. Pengambilan sampel dalam penelitian ini bersifat acak. Peneliti mengambil teknik pengambilan sampel berfokus pada teknik *random sampling*. Untuk mendapat data penelitian digunakan tes Leg Dynamometer untuk kekuatan otot tungkai, tes kecepatan lari 60 meter untuk kecepatan, dan hasil lompat jangkit untuk lompat jangkit. data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi product moment sederhana. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi X_1 dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,653 > r_{tabel} = 0,532$ dan X_2 dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,557 > r_{tabel} = 0,532$ sedangkan X_1 dan X_2 dengan Y $r_{hitung} = 0,780 > r_{tabel} = 0,532$. Karena seluruh hubungan yang ditunjukkan pada analisis data tersebut signifikan, maka dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Dimana ketentuan adanya korelasi suatu korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Kata kunci : Hubungan, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari 60 Meter, Hasil Lompat Jangkit

PENDAHULUAN

Perkembangan Atletik sejak zaman kuno hingga kini perlu di pakai, sebab ada pepatah mengatakan “ bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai sejarah”. Dengan mengetahui kejadian masa lampau diharapkan dapat membangkitkan kesadaran anak bangsa untuk menata masa depan yang baik. Sejarah dunia mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai unik. Jalan lari, lompat, dan lempar merupakan bentuk gerakan yang tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Namun semua gerakan tercakup dalam atletik, bahkan gerakan-gerakan tersebut menjadi substansi dari semua cabang olahraga.

Olahraga atletik masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani dan olahraga dengan kurikulum yang lebih terarah dan diberikan dengan benar merupakan suatu bentuk pendidikan yang unik dan akan dapat menyumbangkan citra manusia Indonesia yang utuh. Pendidikan jasmani mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan keseimbangan. Oleh karena itu pendidikan jasmani disekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut seperti pemenuhan minat untuk gerak, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani, membantu merehabilitas kelainan gerak pada usia dini dan menghindari rasa kebosanan, membantu menanamkan rasa disiplin, kerja sama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya serta menangkalkan pengaruh buruk yang datangnya dari luar.

Gerakan dalam olahraga atletik merupakan gerakan dasar yang dilakukan manusia, misalnya : jalan, lari, lompat, dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia maka gerakan-gerakan tadi berubah menjadi satu kegiatan atau aktifitas yang diperlombakan dan dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. salah satu nomer atletik yang menjadi pembahasan di sekolah adalah lompat jangkit. Mochamad djumidar A.Widya (2004:79) mengemukakan bahwa lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kali kaki yang sama dan satu kali kaki yang lain dengan gerakan yang tidak terputus. Pada buku peraturan perlombaan cabang olahraga atletik 2010-2011 pasal 186 Lompat jangkit (*Triple Jump*) yang berbunyi :

“ ketentuan untuk perlombaan lompat jauh berlaku untuk lompat jangkit dengan tambahan 1) lompat jangkit terdiri dari “jingkat”(hop), “langkah”(step) an “lompat” (jump), yang dilakukan secara berurutan. 2) “jingkat” dilakukan sedemikian sehingga atlet mendarat dengan kaki yang sama dengan saat bertumpu, pada saat “langkah” mendarat dengan kaki lain yang lalu di gunakan untuk tumpuan “lompat”. Tidaklah akan di anggap suatu kegagalan bila atlet pada waktu melakukan gerakan, kakinya yang pasif (“kaki gantung”) menyentuh tanah (peraturan perlombaan PASI, 2010-2011:54).

Dalam prakteknya terdapat banyak factor yang mempengaruhi hasil lompat jangkit adalah: 1). Kecepatan lari 2). factor kelenturan. 3). Factor kekuatan otot tungkai 4). Daya ledak otot tungkai. Diantara factor-faktor tersebut yang mempengaruhi adalah kecepatan lari. Kecepatan lari sangat dibutuhkan untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal pada waktu tolakan (*take off*) dan tubuh dapat melayang selama mungkin di udara sehingga akan menghasilkan lompatan yang baik. Karena prinsip dasar lompat

jangkit adalah meraih kecepatan awalan yang secepat-cepatnya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki seorang pelompat yang baik (Djumidar, 2004 :79).

Dari hasil observasi di lapangan sebelum penelitian, hasil lompat jangkit yang dilakukan siswa putra di SMA PGRI Pekanbaru masih kurang maksimal. Hal ini dapat dibuktikan bahwa kurangnya kecepatan lari yang mendukung lompatan agar mencapai titik maksimal dan kurangnya kekuatan otot tungkai saat melakukan lompat jangkit, maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah dalam penulisan penelitian ini dengan judul : **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional dan termasuk ke dalam hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu X_1 kekuatan otot tungkai, X_2 kecepatan lari 60 meter dan variabel terikat (Y) yaitu kemampuan lompat jangkit. Menurut Arikunto (2006: 131) Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas X_1 Kekuatan otot tungkai, X_2 kecepatan lari 60 meter dan variabel terikat hasil lompat jangkit (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

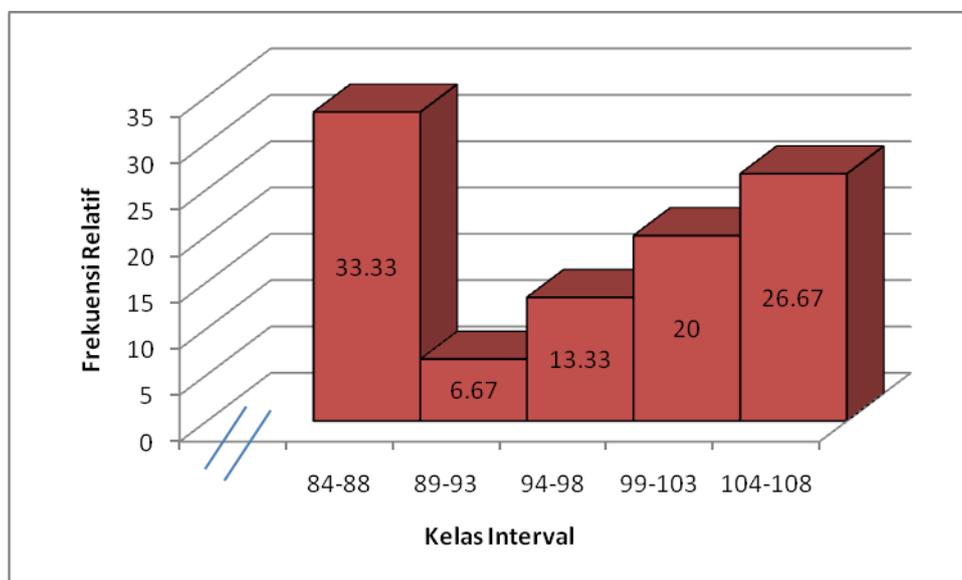
Kekuatan otot tungkai (X_1)

Pengukuran kekuatan otot tungkai dilakukan dengan tes *leg dynamometer* terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi 108kg, skor terendah 84kg, rata-rata (mean) 95.97kg, simpangan baku (standar deviasi) 8.42, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel kekuatan otot tungkai (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	84-88	5	33.33
2	89-93	1	6.67
3	94-98	2	13.33
4	99-103	3	20
5	104-108	4	26.67
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, 5 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan rentangan nilai 84-88, dan 1 orang (6.67%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan rentangan nilai 89-93, dan 2 orang (13.33%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan rentangan nilai 94-98, dan 3 orang (20%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan rentangan nilai 99-103, dan 4 orang (26.67%) orang memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan rentangan nilai 104-108, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1 Histogram Kekuatan otot tungkai

1. Kecepatan Lari (60 meter)

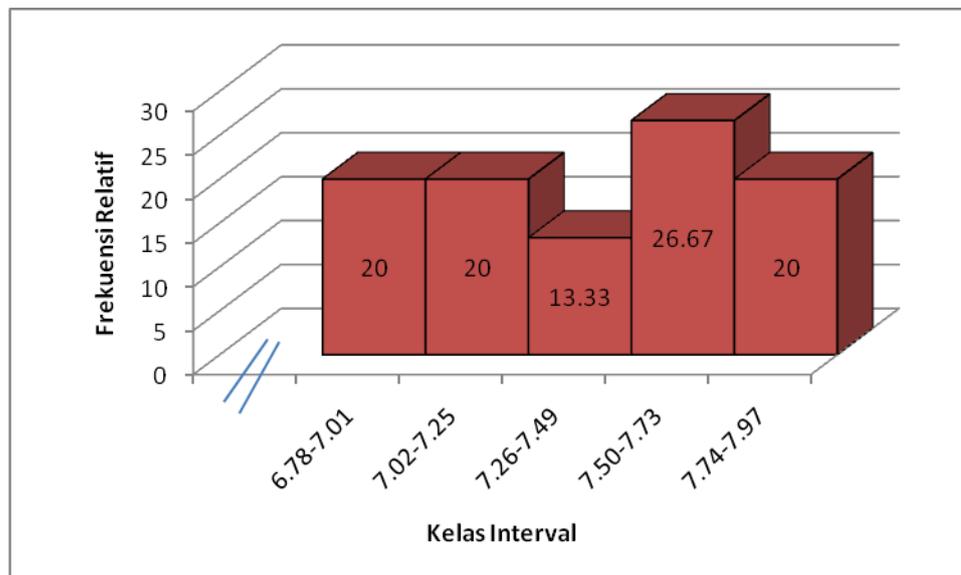
Pengukuran kecepatan lari dilakukan dengan lari jarak 60 meter terhadap 15 orang sampel, didapat waktu tercepat 6.78 detik, waktu terlambat 7.93 detik,

rata-rata (mean) 7.39 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0.34, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekueasi Variabel Kecepatan Lari 60 Meter (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	6.78-7.01	3	20
2	7.02-7.25	3	20
3	7.26-7.49	2	13.33
4	7.50-7.73	4	26.67
5	7.74-7.97	3	20
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, 3 orang sampel (20%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan rentangan waktu 6.78-7.01, dan 3 orang sampel (20%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan rentangan waktu 7.02-7.25, dan 2 orang sampel (13.33%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan rentangan waktu 7.26-7.49, dan 4 orang sampel (26,67%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan rentangan waktu 7.50-7.73, dan 3 orang (20%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan rentangan waktu 7.74-7.97. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.2 Histogram Kecepatan Lari 60 Meter

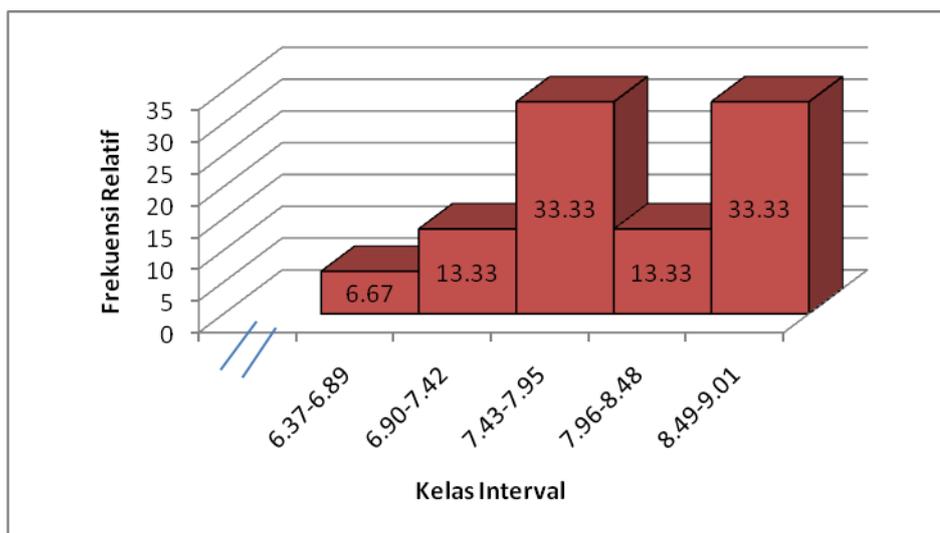
2. Hasil Lompat jangkit

Pengukuran hasil lompat jangkit dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi 8.97 meter, skor terendah 6.37 meter, rata-rata (mean) 7.99 meter, simpangan baku (standar deviasi) 0,69, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil lompat jangkit (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	6.37-6.89	1	6.67
2	6.90-7.42	2	13.33
3	7.43-7.95	5	33.33
4	7.96-8.48	2	13.33
5	8.49-9.01	5	33.33
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, 1 orang sampel (6,67%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentangan nilai 6.37-6.89, dan 2 orang (13.33%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentangan nilai 6.90-7.42, dan 5 orang (33.33%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentangan nilai 7.43-7.95, dan 2 orang (13.33%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentangan nilai 7.96-8.48, dan 5 orang (33.33%) memiliki hasil lompat jangkit dengan rentangan nilai 8.49-9.01, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.3 Histogram Hasil Lompat jangkit

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

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

Tabel 4.4 Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kekuatan otot tungkai	0.161	0.220	Normal
2	Kecepatan lari 60 meter	0.112		
3	Hasil lompat jangkit	0.119		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jangkit, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan lari 60 meter lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0.653
- b. Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,557

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jangkit sebesar 7.99 meter, dengan simpangan baku 0.69. Untuk skor rata-rata kekuatan otot tungkai didapat 95.97 kg dengan simpangan baku 8.42. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai dan hasil lompat jangkit, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,532$, berarti $r_{hitung} (0,653) > r_{tab} (0,532)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru.

Tabel 4.5 Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat jangkit (X_1 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
14	0.653	0.532	Ha diterima

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

2. Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jangkit sebesar 7.99 meter, dengan simpangan baku 0.69. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 60 meter didapat 7.39 detik dengan simpangan baku 0.34. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 60 meter dan hasil lompat jangkit, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,532$, berarti $r_{hitung} (0,557) > r_{tab} (0,532)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru.

Tabel 4.6 Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 60 meter dengan Hasil Lompat jangkit (X_2 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
14	0,557	0.532	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 60 meter terhadap hasil lompat jangkit. Berdasarkan analisis

dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 60 meter dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit sebagai berikut:

Tabel 4.7 Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 60 meter dengan Hasil Lompat jangkit (X_1, X_2-Y)

N-1	R_{hitung}	R_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
14	0.780	0.532	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat jangkit

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

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

Perhitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan hasil lompat jangkit (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jangkit diperoleh r_{hitung} 0.653 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.532. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jangkit. Dengan demikian baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa maka semakin baik pula hasil lompat jangkit yang diperoleh.

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

2. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat jangkit

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

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

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari 60 meter (X_2) dengan hasil lompat jangkit (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit diperoleh $r_{hitung} = 0,557$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,532. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jangkit, dengan demikian baik kecepatan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jangkit seseorang. Baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompat jangkit yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan harapan yang diinginkan oleh peneliti bahwa dengan meningkatnya kondisi fisik (kecepatan) maka meningkat pula kemampuan lompat jangkit nya. Hal ini sudah dibuktikan dengan perolehan data dan analisis yang dilakukan.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Hasil Lompat jangkit

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.780$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.532, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2) dengan kemampuan hasil lompat jangkit (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jangkit yang dilakukan seseorang dalam cabang lompat jangkit. Semakin baik kekuatan otot tungkai dan semakin kecepatan lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jangkit yang diperoleh.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa, sesuai dengan harapan bahwa semakin baik kecepatan maupun kekuatan otot tungkai maka semakin baik pula hasil lompat jangkit yang diperoleh. Hal ini bias dibuktikan dari hasil masing-masing sampel. Jika sampel satu baik kecepatan dan kekuatan otot tungkai, maka baik pula hasil lompat jangkit nya, begitu pun sebaliknya. Berarti jelas bahwa

factor yang dapat mempengaruhi hasil lompat jangkit salah satunya yaitu kecepatan maupun kekuatan otot tungkai.

Untuk mendapatkan hasil lompat jangkit, banyak faktor-faktor yang menunjangnya, seperti yang sudah diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu kecepatan lari dengan kekuatan otot tungkai. kedua bentuk kondisi fisik ini sudah terbukti memberikan hubungan dengan hasil lompat jangkit. akan tetapi masih banyak lagi faktor-faktor yang dapat menunjang kemampuan lompat jangkit seperti kelentukan. hanya saja di sini peneliti hanya melihat pada kedua kondisi fisik saja.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

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

1. Dari hasil yang diperoleh kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,653) >$ dari $r_{tabel} (0,532)$.
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari mempunyai hubungan dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,557) >$ dari $r_{tabel} (0,532)$.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,780) >$ dari $r_{tabel} (0,532)$.

REKOMENDASI

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

1. Guru dapat memperhatikan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA PGRI pekanbaru.
2. menerapkan kekuatan otot tungkai maupun kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jangkit.
3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jangkit.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jangkit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (1988). *Dasar-dasar Tes Pengukuran*. Padang: FPOK IKIP.
- Arikunto, S (2006) *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang F.I.K UNP
- Bompa. Tudor. O, (2004). *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. York University Toronto, Ontario Canada.
- Carr , Gerry A. (2003). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismayati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- Munasifah. (2008). *Atletik Ccabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- PASI, (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PASI.
- PASI, (1993). *Pengenalan kepada Teori kepelatihan*. Jakarta: PASI.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Riduan & Sunarto. (2011). *Pengantar STATISTIKA untuk penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung : Alfabeta
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Syaifuddin, (2010). *Atlas berwarna anatomi tiga bahasa anatomi tubuh manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. Jakarta: Salamba Medika
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No.2 pasal 18 Th.2005). Jakarta : Sinar Grafika.
- Widya, MD A. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT .Rosda Jaya Putra.