

THE CORRELATION BETWEEN EXPLOSIVE POWER OF THE LEG MUSCLE TO THE BROAD JUMP RESULTS OF X GRADE MALE STUDENTS OF SMK FARMASI IKASARI PEKANBARU

Khairul afriadi¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO², Ardiah Juita³
Email : Khairulafriadi@yahoo.co.id, ramadi59@yahoo.com, ardiah_juita@yahoo.com
No hp 082381182707

Physical Education
Teachers Training and Education Faculty
Riau University

Abstract: *The problem of this research is base on observation which was found by the researcher while do test of long jump male students in SMK Farmasi Ikasari Pekanbaru. Students did not anexpected result (3.60m). This it because is explosive power of leg muscle students grade X of SMK Farmasi Iksari Pekanbaru not good enough. Sampling used in this research is total sampling. Sample of this research is in the amount of 26 students. The instrument used in this research are standing broad jump to test the explosive power of the leg muscle and long jump to test the long jump itself. Data were analyzed statistically to test the normality with liliefors test on the significant level of $\alpha=0,05$. Value of variable X with $L_{0maks} = 0,0905 < L_{tabel} = 0,173$ and variable of Y $L_{0maks} = 0,0848 < L_{tabel} = 0,173$, in conclusion value of data X and Y are normal distribution. Based on the analysis data, it is obtained that the correlation of X and Y is $r_{count} = 0,662$ from $r_{table} = 0,396$. The correlation of variable to another variable is determined by $r_{count} > r_{table}$. There is a significant correlation between the explosive power of the leg muscle to the long jump results of X grade male students of SMK Farmasi Ikasari Pekanbaru.*

Keywords: *Explosive Power Of Leg Muscle, Long Jump.*

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS X SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN FARMASI IKASARI PEKANBARU

Khairul afriadi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita³
Email : Khairulafriadi@yahoo.co.id, ramadi59@yahoo.com, ardiah_juita@yahoo.com
No hp 082381182707

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

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru pada saat pengambilan nilai lompat jauh putra. Banyak siswa yang tidak mencapai target yang telah ditentukan, yaitu 3.60m. Disini peneliti menduga masih kurangnya daya ledak otot tungkai saat menolak sehingga mengakibatkan hasil lompatan yang kurang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *Standing broad jump* dan tes lompat jauh untuk lompat jauh. Kemudian data diolah dengan *stasistic*, untuk uji *normalitas* dengan uji *lilifors* pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Pada variabel X nilai $L_{0maks} = 0,0905 < L_{tabel} = 0,173$ dan pada variabel Y nilai $L_{0maks} = 0,0848 < L_{tabel} = 0,173$, maka disimpulkan bahwa X dan Y berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi X dengan Y sebesar $r_{hitung} = 0,662$ dari $r_{tabel} = 0,396$. 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 variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru.

Kata kunci : *explosive Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan, salah satu yang jadi perhatian adalah bidang pendidikan jasmani dan olahraga, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai sikap mental, emosional, dan sosial. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Engkos Kosasih, 1993 : 2).

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 25 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Oleh karena itu usia sekolah adalah masa yang paling banyak anak melakukan gerak, termasuk bermain. Sehingga harus diperhatikan, agar gerak bermain itu sedapat mungkin diarahkan untuk pembinaan bakat dan minatnya. Melalui pembinaan olahraga dapat ditingkatkan kesegaran jasmani, pengertian mengenai prinsip hidup sehat, pembinaan mental, bahkan pada masa itu harus ditanam, dipupuk dan dikembangkan sikap untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi.

Dari sekian banyak cabang olahraga, Atletik adalah salah satunya, atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Selain itu atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Atletik adalah aktivitas jasmani atau fisik berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. (PASI, 1979:01).

Salah satu nomor yang dilombakan dalam atletik adalah lompat jauh. Munasifah (2008:10) mengatakan bahwa lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat.

Untuk memperoleh suatu hasil yang maksimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, yaitu; daya ledak, kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, serta juga harus memahami dan menguasai teknik, diantaranya teknik awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat, kemudian dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada seluruh siswa putra kelas X SMK Farmasi Ikasari Pekanbaru saat pengambilan nilai lompat jauh, dengan target jarak yang harus dicapai oleh siswa putra yaitu 3,60m. Dari 26 siswa putra yang melakukan lompat jauh, hanya beberapa siswa yang mencapai target yang sudah ditentukan. Disini peneliti

melihat dan mengambil kesimpulan sementara bahwa terdapat kekurangan pada siswa putra yang menyebabkan mereka tidak bisa mencapai target yang telah ditentukan terutama dengan hasil lompatan mereka. Menurut dugaan peneliti hal ini disebabkan oleh faktor kondisi fisik siswa putra kelas X yang masih kurang terutama pada *explosive power* atau daya ledak yang terlihat ketika siswa putra melakukan tolakan, hasil tolakannya kurang maksimal masih datar dan kurang tinggi lompatannya, sehingga hasil lompatan pun tidak maksimal dan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Arsil (2000:71) menyatakan bahwa daya ledak ialah merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya. Hal itu senada dengan Sajoto (1988:17) yang mengatakan daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan otot untuk mengatasi beban maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yang berjudul "Hubungan Explosive Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru. Adapun variabel bebas adalah *explosive power* otot tungkai dan variabel terikat adalah hasil lompat jauh pada siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas x Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Riau yang berjumlah 26 siswa. Sampel dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 26 orang. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) yaitu sebanyak 26 orang. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) "apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi".

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Tes *explosive power* otot tungkai

1. Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan.
2. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
3. Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4. Testi melakukan 3 kali lompatan.
5. Sebelum melakukan tes sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan dengan benar.

b. Tes lompat jauh

1. Testi berdiri pada lintasan lompat jauh,, lalu berlari secepat mungkin dengan jarak yang sesuai dengan kemampuan.
2. Pada papan tumpuan salah satu kaki melakukan tumpuan pada balok tumpuan dan kaki tidak boleh melewati balok tumpuan.
3. Setelah bertumpu testi melakukan tolakan dan lalu melayang di udara dan sikap mendarat dengan kedua kaki.
4. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali lompatan.
5. Jarak kecepatan diukur dengan cara ujung meter atau titik Nol dan diletakan pas padatitik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari balok tumpuan.

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistik analisis *Korelasional Product Moment*. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

- 1) Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- 2) Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus $Z_i = \frac{X_i - \bar{x}}{s}$
- 3) Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $F(z)$
- 4) Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan $S(z)$
- 5) Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang Lo_{maks} . Nilai dari $Lo = |F(z) - S(z)|$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefors*
- 6) Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Keterangan :

Z = Transformasi

x = Rata-rata X

f = Frekuensi

S = Simpang baku sampel

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara variabel X dengan variabel Y tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007 : 104) dengan rumus:

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

Arti unsur-unsur tersebut :

- r = Korelasi antara Variabel X dan Y (kriteria)
- x = Skor pada Variabel X
- y = Skor pada Variabel Y
- n = Jumlah Sampel
- $\sum x$ = Jumlah data X
- $\sum y$ = Jumlah data Y
- $\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat data X
- $\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat data Y
- xy = Data X kali Y

Untuk mengetahui taraf signifikan suatu data maka menggunakan Indeks korelasi oleh Suharsimi Arikunto sebagai berikut :

- Antara 0,800 sampai 1,000 : Sangat Kuat
- Antara 0,600 sampai 0,800 : Kuat
- Antara 0,400 sampai 0,600 : Cukup Kuat
- Antara 0,200 sampai 0,400 : Rendah
- Antara 0,000 sampai 0,200 : Sangat rendah

Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah *explosive power* otot tungkai (X), sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh (Y) seluruh siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh seluruh siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru

Ha : terdapat hubungan yang signifikan terhadap *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh seluruh siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lampiran I: Tabel Data Hasil Tes Standing Broad Jump (X)

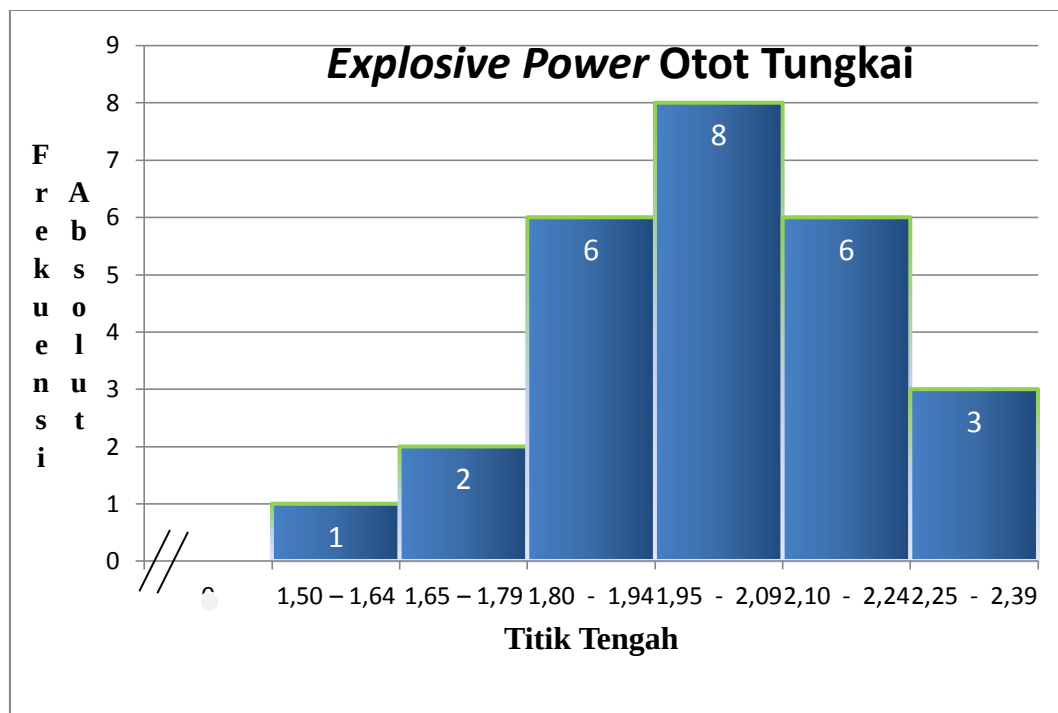
No	Nama	Kelas	Explosive power otot tungkai			
			Tes I	Tes II	Tes III	Hasil Tertinggi
1	Afif Aulia Wijaya	X-1	1.50	1.67	1.65	1.67
2	Fakhur Rafiq Yusuf	X-1	2.00	2.15	1.95	2.15
3	Iksai Mukri Jumadlia	X-1	1.82	1.95	-	1.95
4	Muhammad Izzul Islam	X-1	1.92	1.85	2.35	2.35
5	Raihan Zaki	X-1	1.74	1.55	1.85	1.85
6	Rizal Alwy	X-1	1.62	1.90	2.08	2.08
7	Prabu Bara Mulya	X-2	-	1.91	2.20	2.20
8	Teuku Fauzan	X-2	1.97	2.20	2.30	2.30
9	Jaka Musrendi	X-2	1.86	1.68	2.02	2.02
10	Syakban'nul Karim	X-2	1.96	1.98	2.00	2.00
11	Rahmat Sukri	X-2	1.59	1.87	1.80	1.87
12	Andrian Hidayat	X-2	1.51	1.74	1.80	1.80
13	Aidil Fitrah Syah	X-3	1.38	1.48	1.50	1.50
14	Alif Isra Fajari Yohanes	X-3	1.71	1.69	1.79	1.79
15	Dimas Prasetyo	X-3	1.84	1.86	1.98	1.98
16	Diova Yuswidia Putra	X-3	1.90	2.06	2.10	2.10
17	M. Marshel Wijaya	X-4	1.44	1.79	2.25	2.25
18	Rico Syafrinaldo	X-4	2.00	2.06	2.24	2.24
19	Ravindra	X-4	2.06	2.12	2.10	2.12
20	M. Riyanda Saputra	X-4	1.88	2.05	2.18	2.18
21	Weno Handriyono	X-4	1.91	1.94	1.90	1.94
22	Ahmad Faisal K	X-5	1.98	2.01	2.04	2.04
23	Al Fitrah Ramadhan	X-5	2.05	2.03	2.03	2.05
24	Reno Kurniawan	X-5	2.01	2.03	1.95	2.03
25	M. Dio Jonvardi	X-5	1.86	1.87	1.89	1.89
26	M. Irsyad Ismail	X-5	1.82	1.78	1.90	1.90
Jumlah						52.25

Penelitian *explosive power* otot tungkai menggunakan tes *standing board jump* dengan jumlah sample sebanyak 26 orang diperoleh skor tertinggi 2,3, skor terendah 1,50, dengan rata-rata (*mean*) 2,01, dan standar deviasi 0,19. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Table 4.1 Distribusi frekuensi data *explosive power* otot tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1,50 – 1,64	1	3,85%
2	1,65 – 1,79	2	7,69%
3	1,80 - 1,94	6	23,08%
4	1,95 - 2,09	8	30,77%
5	2,10 - 2,24	6	23,08%
6	2,25 - 2,39	3	11,54%
JUMLAH		26	100%

Berdasarkan table di atas dari 26 sampel pada kelas interval kelas 1,50-1,64 terdapat 1 orang dengan persentase 3,85%, pada kelas interval 1,65-1,79 terdapat 2 orang dengan persentase 7,69%, pada kelas 1,80-1,94, terdapat 6 orang dengan persentase 23,08%, pada kelas interval 1,95-2,09 terdapat 8 orang dengan persentase 30,77%, pada kelas interval 2,10-2,24 terdapat 6 orang dengan persentase 23,08%, kemudian pada kelas 2,25-2,39 terdapat 3 orang dengan persentase 11,54%. Untuk lebih jelasnya distribusi *explosive power* otot tungkai dapat di lihat pada histogram batang di bawah ini:

Gambar 4.1 Histogram Data *Explosive Power* Otot Tungkai

Lampiran II: Tabel Pengukuran Lompat Jauh (Y)

No	Nama	Kelas	Hasil Lompat Jauh			Hasil Tertinggi
			Tes I	Tes II	Tes III	
1	Afif Aulia Wijaya	X-1	2.32	2.12	2.51	2.51
2	Fakhur Rafiq Yusuf	X-1	3.26	3.67	3.44	3.67
3	Iksai Mukri Jumadlia	X-1	3.08	3.27	3.39	3.39
4	Muhammad Izzul Islam	X-1	-	3.80	3.87	3.87
5	Raihan Zaki	X-1	2.59	2.77	2.98	2.98
6	Rizal Alwy	X-1	3.05	3.15	3.37	3.37
7	Prabu Bara Mulya	X-2	3.73	3.94	3.85	3.94
8	Teuku Fauzan	X-2	3.46	3.42	3.68	3.68
9	Jaka Musrendi	X-2	-	3.03	3.22	3.22
10	Syakban'nul Karim	X-2	3.42	3.52	3.53	3.53
11	Rahmat Sukri	X-2	2.73	-	2.77	2.77
12	Andrian Hidayat	X-2	3.76	3.66	-	3.76
13	Aidil Fitrah Syah	X-3	2.65	2.94	2.96	2.96
14	Alif Isra Fajari Yohanes	X-3	3.16	3.28	3.32	3.32
15	Dimas Prasetyo	X-3	2.70	3.14	3.60	3.60
16	Diova Yuswidia Putra	X-3	3.23	3.54	3.73	3.73
17	M. Marshel Wijaya	X-4	3.06	3.07	3.28	3.28
18	Rico Syafrinaldo	X-4	-	3.36	3.40	3.40
19	Ravindra	X-4	3.52	3.44	3.55	3.55
20	M. Riyanda Saputra	X-4	3.22	3.35	3.59	3.59
21	Weno Handriyono	X-4	-	2.98	3.23	3.23
22	Ahmad Faisal K	X-5	3.30	3.31	3.50	3.50
23	Al Fitrah Ramadhan	X-5	3.18	3.35	3.32	3.35
24	Reno Kurniawan	X-5	3.15	3.26	3.19	3.26
25	M. Dio Jonvardi	X-5	2.90	3.30	3.41	3.41
26	M. Irsyad Ismail	X-5	2.65	2.95	-	2.95
Jumlah						87.82

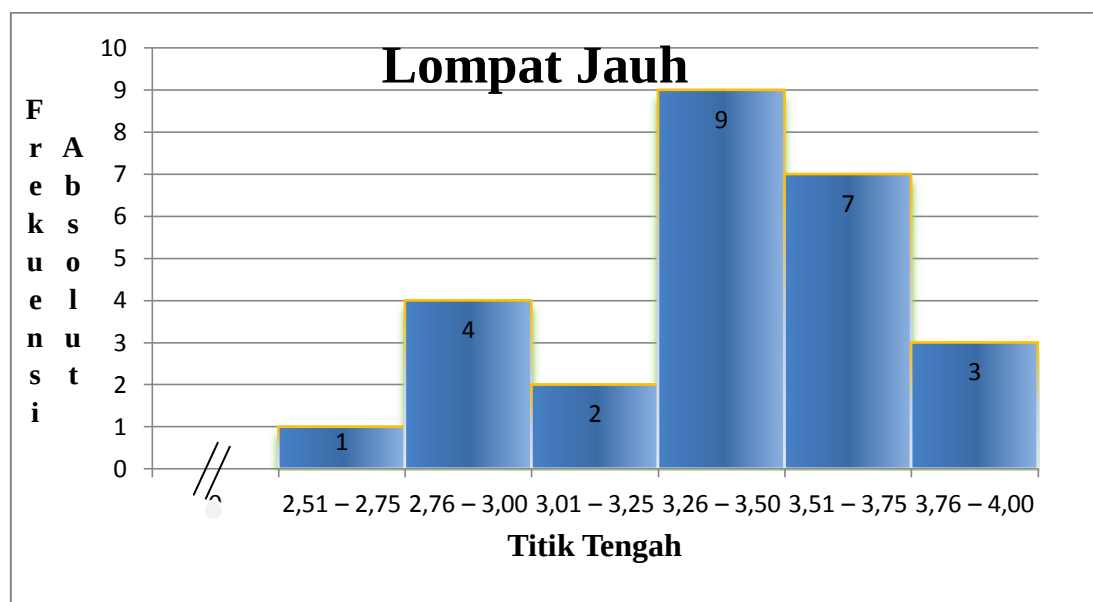
Berikut diuraikan data hasil lompat jauh dari 26 sample dan didapat skor tertinggi adalah 3,94m dan skor terendah adalah 2,51m, rata-rata 3,38, standar deviasi adalah 0,33. Untuk lebih jelasnya skor hasil lompat jauh ini dapat dilihat pada table 4.3 berikut ini :

Table 4.2 Distribusi fekuensi data hasil lompat jauh

No	Kelas Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif
1	2,51 – 2,75	1	3,85%
2	2,76 – 3,00	4	15,38%

3	3,01 – 3,25	2	7,69%
4	3,26 – 3,50	9	34,62%
5	3,51 – 3,75	7	26,92%
6	3,76 – 4,00	3	11,54%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan table di atas Distribusi Frekuensi hasil lompat jauh, dari 26 sampel pada kelas 2,51 - 2,75terdapat 1 orang dengan persentase 3,85%, pada kelas interval 2,76 - 3,00terdapat 4 orang dengan persentase 15,38, pada kelas interval 3,01 - 3,25terdapat 2 orang dengan persentase 7,69%, pada kelas interval 3,26 - 3,50 terdapat 9 orang dengan persentase 34,62%, pada kelas interval 3,51 - 3,75terdapat 7 orang dengan persentase 26,92%, pada kelas interval 3,76 - 4,00terdapat 3 orang dengan persentase 11,54%. Untuk lebih jelasnya distribusi skor hasil lompat jauh dilihat pada gambar 4.2 berikut ini :



Gambar 4.2 Histogram Data Hasil Lompat Jauh

Untuk analisis data, maka hal pertama yang dilakukan adalah uji normalitas data yang dilakukan dengan uji liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Nilai liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{O\text{Maks}}$, dimana nilai $L_{O\text{Maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007: 63). Hasil uji normalitas terdapat penelitian *explosive power* otot tungkai (X) dengan lompat jauh (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil uji Normalitas Tes *Explosive Power* Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0,0905	0,173	Normal
Y	0,0848	0,173	Normal

Dari table di atas terlihat bahwa L_{0Maks} variable $X = 0,0905$ dan L_{0Maks} variable $Y = 0,0848$ dimana L_{tabel} diperoleh $0,173$ ($\alpha = 0,05$), dengan demikian $L_{0maks} = 0,0905 < L_{tabel} = 0,173$ pada variabel X dan $L_{0maks} = 0,0848 < L_{tabel} = 0,173$ pada variabel Y , dengan kata lain di simpulkan bahwa data X dan Y berdistribusi normal.

Selanjutnya Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, (Sugiyono,2008:258). hasil korelasi dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.4 Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

N	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
26	0,662	0,396	Signifikan

Setelah data diperoleh, dianalisa secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang telah diajukan. Hipotesis yang berbunyi: terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai (X) yang signifikan dengan hasil lompat jauh (Y). Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,662$ dari $r_{tabel} = 0,396$. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak dengan taraf signifikan **kuat**. Artinya terdapat hubungan antara *explosive power* otot tungkai, dimana ketentuan adanya korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikan (Sugiyono,2008:258).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = (0,662)$ dari $r_{tabel} = (0,396)$, maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y . Dengan hasil demikian H_a diterima dan H_o ditolak dengan tingkat hubungan **kuat**. Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru

REKOMENDASI

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel lebih besar, alat tes yang lebih tepat lagi demi meningkatkan prestasi olahraga yang pada akhirnya nanti dapat dijadikan patokan atau tolak ukur bagi pembinaan selanjutnya.

2. Kepada para peneliti lainnya di harapkan melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh dapat lebih baik lagi.
3. Kepada para siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru di harapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan *explosive power* otot tungkai agar hasil lompat jauh yang dilakukan akan lebih maksimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadi. 1988. *Dasar-Dasar Tes Pengukuran*. FPOK IKIP. Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. F.I.K UNP. Padang.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah*. Dahara Prize. Semarang.
- Carr A. Gerry. 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS. Semarang.
- Kosasi, engkos. 1993. *Olahrag Teknik dan Latihan*. Akademik Pressindo. Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Ghalia Indonesia Printing. Surakarta
- Munasifah, 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu. Semarang.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek jilid 1*. Erlangga. Jakarta.
- PASI, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PASI. Jakarta.
- PASI, 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. PASI. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Selemba Medika. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Riau