

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, LINGKAR PAHA, BERAT BADAN
DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

(Sekripsi)

Oleh

DIAN NITA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, LINGKAR PAHA, BERAT BADAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Dian Nita

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung 2015/2016. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjas kes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjas kes khususnya nomor lompat jauh.

Metode penelitian yang digunakan adalah survey. Sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung yang berjumlah 48 siswa. Sehingga disebut sebagai total sampling. Analisis data yang digunakan korelasi product moment

Hasil penelitian menunjukkan korelasi power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,76. selanjutnya koefisien korelasi lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,30 dan hasil koefisien korelasi antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,6. Serta hasil koefisien korelasi antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya Jongkok sebesar 0,69.

Maka dapat disimpulkan bahwa power tungkai memiliki hubungan lebih besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan lingkaran paha, berat badan dan kelentukan pada siswa kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.

Kata kunci: Power tungkai, lingkaran paha, berat badan, kelentukan dan hasil lompat jauh gaya jongkok

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, LINGKAR PAHA, BERAT
BADAN DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN
2015/2016**

Oleh

DIAN NITA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI,
LINGKAR PAHA, BERAT BADAN DAN
KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

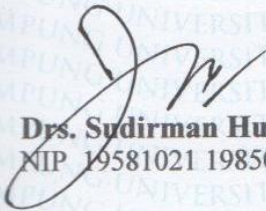
Nama Mahasiswa : **Dian Nita**

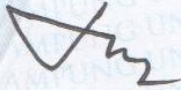
No. Pokok Mahasiswa : 1213051018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Sudirman Husin, M.Pd.
NIP 19581021 198503 1 003


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003

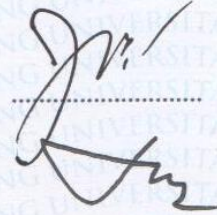
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

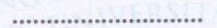
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

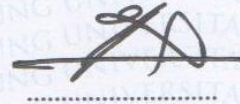
Ketua : **Drs. Sudirman Husin, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Suranto, M.Kes.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fikad, M.Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **23 Juni 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dian Nita

NPM : 1213051018

Tempat tanggal lahir : Seray, 01 Januari 1994

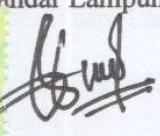
Alamat : Jalan Abdul Muis 9 Perum Griya Gedong Meneng
Indah, Rajabasa, Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan antara Power Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 23 Juni 2016




Dian Nita

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Dian Nita, dilahirkan di Seray pada tanggal 01 Januari 1994 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Sunandar dan Ibu Melyani.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain: Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri Seray dan selesai pada tahun 2006. Kemudian masuk SMP Negeri 2 Pesisir Tengah pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian masuk

Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Pesisir Tengah pada tahun 2009 dan selesai pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Penulis juga mengikuti kejuaraan resmi di tingkat Daerah maupun Nasional, diantaranya adalah:

1. KEJURDA di Bandar Lampung tahun 2008
2. O2SN di Lampung Barat pada tahun 2008
3. O2SN di Bandar Lampung pada tahun 2008
4. MKKS CUP di Lampung Barat 2009
5. O2SN di Lampung Barat pada tahun 2009
6. MKKS CUP di Lampung Barat 2010
7. PORPROV VI di Tulang Bawang mewakili tim Lampung Barat pada tahun 2010
8. KEJURNAS di Jakarta mewakili Lampung pada tahun 2011
9. MKKS CUP di Lampung Barat pada tahun 2011
10. KEJURDA di Bandar Lampung pada tahun 2011
11. POMNAS di Yogyakarta pada tahun 2013
12. PORPROV VII di Lampung Selatan mewakili tim Bandar Lampung pada tahun 2014
13. PRAPON HOCKEY di Jawa Barat mewakili Lampung pada tahun 2015

Penulis pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Suka Marga, kecamatan Bangkunt Belimbing Kabupaten Pesisir Barat dan melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri SATAP 2. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Kunci sukses Kerja Keras, Disiplin dan Jujur
(Penulis)

*Hadapi apapun rintangan yang menghadang, tidak ada kata menyerah demi sebuah
kesuksesan berusaha dan berdo'a selalu*
(Penulis)

*Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa
dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah*
(Penulis)

*Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan untuk pernah gagal, tetapi bangkit kembali
setiap kali kita jatuh*
(Penulis)

*Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya
kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih tetapi hanya
kamu sendiri yang tersenyum*
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayahandaku Sunandar Ibundaku Melyani yang penulis sayangi, yang telah memberikan do'a, dukungan dan dorongan kepada penulis serta kasih sayang dan kesabaran.

Untuk kakakku Ade Rumaigus dan Denti Maya yang selalu ku sayangi dan ku banggakan.

Untuk keluargaku, udo mansur, dongah muhrodi dan ponakanku tersayang (Dela, Tesa, Hafis dan Danis) yang telah memberikanku semangat serta dukungannya.

Serta Almamater—ku Tercinta FKIP UNILA, yang kubanggakan.

(DIAN NITA)

SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Power Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung** ” yang dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada saudara yang di Bandar Lampung, keluarga Zahlul dan keluarga udo Sop yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
2. Bapak Drs. Sudirman Husain, M.Pd. selaku Pembimbing I dan sekaligus Pembimbing Akademik (PA) Penulis, dalam kesempatan telah menyelesaikan skripsi ini, demikian pula yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis. Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembahas atas kesediaanya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Kepala SMP Negeri 23 Bandar Lampung beserta dewan guru dan siswa kelas VIII yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku dekan FKIP, Dr. Riswati Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Penjaskes dalam penulisan skripsi ini juga telah memberikan

pengarahan dan bimbingan kepada penulis., dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.

5. Kepada keluarga besar Angkatan 2012, Febriana Ulfa, Puji Pangestuti, Revita Yusup, Lusiana Natalia, Gia Anggun Wijaya, Falensia, Asipa, M. Ali, Saldi Yulyan, Risky Okti dll. Yang selalu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi. Dan sahabat – sahabatku yang telah memberikan motivasi, nasihat, kritik dan saran kepada penulis untuk menjadi pribadi yang pantang menyerah dan selalu semangat. Teman - teman SMA, PPL/KKN dan teman sekontrakan Febriana Ulfa, Lusiana, Lulu dan Girda yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
6. Kepada semua pihak yang telah memberi motivasi dan dukungan.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 23 Juni 2016

Penulis

Dian Nita

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL LUAR	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL DALAM	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
SANWACANA	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
F. Penegasan Istilah.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakekat Lompat Jauh	9
B. Kondisi Fisik.....	17
C. Teknik Dasar Cara Melakukan Latihan Lompat Jauh	24
D. Penelitian Yang Relevan.....	26
E. Kerangka Pikir	27
F. Hipotesis	28
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Variabel Penelitian.....	32
D. Definisi Oprasional Variabel	33
E. Desain Penelitian	35

F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Analisis Data.....	41
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	45
B. Pembahasan	54
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Gaya Jongkok.....	11
2 Gaya Berjalan di Udara.....	11
3 Gaya Melenting	12
4 Teknik Awalan Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF	13
5 Teknik Tolakan dalam Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF	15
6 Gaya Gantung diadaptasi dari IAAF	16
7 Teknik Mendarat Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF	17
8 Struktur Lingkar Paha	22
9 Desain penelitian variabel X dan variabel Y	36
10 Standing Broad Jump	37
11 Pita Ukur	38
12 Timbangan	38
13 Ilustrasi Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kelentukan Tubuh	39
14 Data Power Tungkat	46
15 Data Lingkar Paha.....	47
16 Data Berat Badan	48
17 Data Kelentukan.....	48
18 Data Lompat Jauh Gaya Jongkok	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel r	65
2. Tabel Hasil Penelitian	69
3. Tabel Deviasi	73
4. Tabel Deviasi Pangkat Dua.....	75
5. Tabel Z skor	77
6. Tabel T skor	79
7. Tabel X1, X2, X3, dan X4 di Kuadratkan	81
8. Tabel Perkalian X1. Y, X2. Y, X3. Y, dan X4. Y	83
9. Analisis Data	85
10. Dokumentasi	89

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan gerak pada cabang olahraga lainnya, karena di dalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai gerak dasar yang dapat mendukung pelaksanaan gerak pada cabang olahraga yang bersangkutan. Beberapa gerak dasar tersebut seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan perwujudan dari gerak dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Karena kita tahu bahwa manusia sebagai makhluk bergerak selalu yang bermanfaat dalam menampilkan gerak-gerak tersebut sehingga membantu manusia untuk mengenal lingkungan yang sering disebut sebagai kecakapan hidup (*life skill*). Atas dasar itulah cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang besar kontribusinya terhadap pelaksanaan gerak pada cabang olahraga yang lain. Seperti gerak lari dan jalan hampir semua cabang olahraga menggunakannya, gerak lempar semua cabang olahraga menggunakannya terutama sekali pada cabang olahraga permainan seperti bola voli, bola basket, sepak bola, bola tangan, bola air, bola keranjang, soft ball. Demikian pula unsur gerak lompat digunakan hampir semua cabang olahraga terutama sekali selain atletik itu sendiri dasar nomor lompat jauh, lompat tinggi

dan lompat jangkit juga digunakan yang paling banyak di cabang senam baik ritmik, artistik, maupun aerobik.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Unsur gerak dalam lompat jauh terdiri dari empat tahap yakni : awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Dari keempat tahap tersebut kecepatan awalan dan kekuatan terhadap keseimbangan saat take off merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap *take off* yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan. Tahap melayang dalam lompat jauh, secara teknis dapat dilakukan dengan tiga gaya, yaitu: Gaya berjalan di udara, Gaya menggantung, dan Gaya jongkok. Penggunaan tiga gaya tersebut sangat tergantung dari kecepatan dan kekuatan yang tepat dalam melakukan sikap tolakan (*take off*).

Lingkar paha yang dimiliki seorang pelompat jauh akan membantu laju kecepatan dalam melakukan kemampuan lari. Sebab semakin besar lingkar paha belum tentu tidak mempunyai besar tumpuan yang terjadi pada langkah saat berlari namun akan membantu membawa bobot badan. Secara analisis gerak pada lompat jauh, mengharuskan seorang pelompat untuk mempunyai lingkar paha yang ideal untuk dapat melakukan hentakan gerakan kaki dengan kuat dan cepat. Sebab gerakan melangkah pada pelari adalah mencapai titik ke

depan secara maksimal, sehingga lingkaran paha akan membantu mendorong tubuh ke depan agar dapat mencapai hasil maksimal.

Berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dengan kecepatan lari yang maksimal karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan jangkauan kaki yang lebih jauh atau panjang sehingga dapat menghasilkan kecepatan saat melakukan awalan yang maksimal. Kelenturan memiliki peran dalam seorang pelompat untuk menentukan sikap badan di udara saat melakukan gaya lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat mendarat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Erna Yunita yaitu “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Dari berbagai hasil penelitian tersebut maka faktor-faktor yang lebih dahulu mempengaruhi lompat jauh yaitu faktor yang telah diteliti. Adapun yang belum diteliti yaitu power tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelenturan. Maka penulis terdorong untuk meneliti “Hubungan Antara, Power Tungkai, Lingkaran Paha, Berat Badan dan Kelenturan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah:

1. Belum teridentifikasi faktor power tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung

2. Belum teridentifikasi faktor lingkaran paha terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 23 Bandar Lampung
3. Belum teridentifikasi faktor berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung
4. Belum teridentifikasi faktor kelentukan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perumusan masalah yang diteliti adalah :

1. Seberapa besar hubungan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
2. Seberapa besar hubungan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
3. Seberapa besar hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
4. Seberapa besar hubungan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara lingkaran pahadenganhasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara berat badandenganhasil lompat jauh gaya jongkok.
4. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya olahraga dalam bidang lompat jauh.

1. Bagi Pelatih/ Guru

Sebagai sarana untuk keberhasilan tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam lompat jauh khususnya gaya jongkok.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan siswa, khususnya pada peningkatan hasil lompat jauh.

3. Bagi Pembina Olahraga

a. Sebagai penunjang penampilan fisik cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh .

b. Sebagai wawasan yang lebih luas tentang hubungan antara power tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelentukan denganhasil lompat jauh gaya jongkok.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk lompat jauh dalam tes hasil keterampilan lompat jauh. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

F. Penegasan Istilah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menimbulkan salah tafsir, maka perlu adanya penegasan istilah. Penegasan istilah ini bermaksud untuk menyamakan anggapan atau persepsi dalam konteks permasalahan penelitian ini, dan yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

1. Hubungan :

- a. Keadaan yang berhubungan atau bersangkutan,
- b. Sangkut paut
- c. Kontak
- d. Hasil

2. Latihan.

Menurut Suharno HP (2005:63)” Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang secara kontinyu dengan meningkat jumlah beban, untuk tercapainya tujuan latihan. Latihan adalah pelajaran membiasakan atau memperoleh sesuatu kecakapan

3. Hakekat Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan : (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan (2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

4. Hasil

Hasil adalah sesuatu yang diadakan oleh usaha.

5. Lompat jauh

Menurut Sajoto (1995: 9)” Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik di mana seorang atlet lompat jauh melakukan lari dalam jarak tertentu sebagai awalan dan ketika sampai di balok tumpu ia harus menolakkan kaki melompat ke depan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat dan mencapai lompatan sejauh-jauhnya di dalam bak pasir.

Lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan lari dan kemudian melompat ke depan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

6. Menurut Harsono (2001:24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kalau ada 2 orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* yang lebih baik dari pada

orang yang mengangkat lebih lama. Nurhasan (2005:3) *Power* atau daya ledak merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Lompat Jauh

1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat adalah mendorong tubuh dengan daya tolakan dari kaki menggunakan 1 atau 2 kaki. Dalam atletik ada beberapa cabang lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Secara unsur fisiknya adalah kecepatan, kekuatan, power, keseimbangan dan kelentukan.

Lompat Jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara.

Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat. Menurut Yoyo Bahagia Dkk, (1999/2000 : 16)” lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat.”

Oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan cepat dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan.

Untuk dapat memberikan dan menentukan suatu latihan fisik yang tepat, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan yang diperlukan pada lompat jauh, perlu diketahui komponen – komponen yang dapat memberikan sumbangan positif pada peningkatan hasil lompatan. Untuk itu perlu diketahui bagian-bagian otot pendukung dan pertimbangan secara antropometrik.

2. Komponen-Komponen Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara kontinyu dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi sangat penting.

3. Macam-Macam Gaya Dalam Lompat Jauh

e. Gaya Jongkok

Yang dimaksud dengan gaya jongkok dalam nomor lompat jauh, dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada

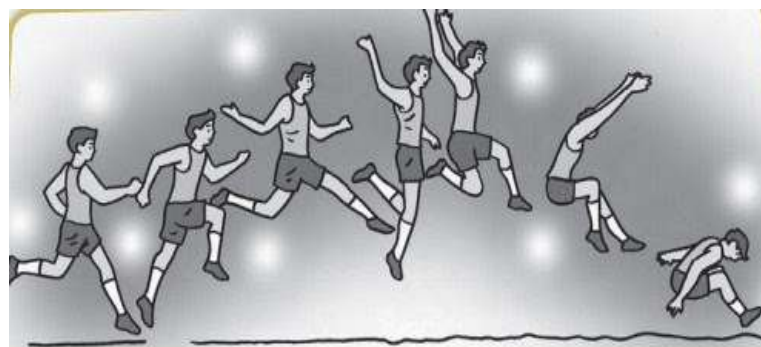
waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.



Gambar 1 Gaya Jongkok (Suhadi Anwarudin, 2010: 14)

f. Gaya Berjalan di Udara

Gerakan berjalan diudara sulit dibandingkan dengan gaya sebelumnya. Gaya ini menuntut kelincahan gerak. Yang dimaksud dengan berjalan ialah selama melayang kedua kaki digerakkan seperti berjalan atau berlari. Teknik pelaksanaannya setelah kaki diayun terangkat kedepan, kaki ini digerakkan lagi kebelakang dan kaki tumpu digerakkan kedepan. Selanjutnya kaki kanan dgerakkan ke depan lagi hingga sejajar dengan kaki kiri. Cara mendaratnya sama seperti gaya-gaya yang lain. Perlu diingat bahwa gerakan di udara harus dilakukan tanpa adanya ketegangan.



Gambar 2 Gaya Berjalan di Udara (Suhadi Anwarudin, 2010: 14)

g. Gaya Melenting

Seperti halnya pada gaya jongkok, hanya pada saat mencapai titik tertinggi kaki tumpuan dibawa kedepan, akan tetapi justru kaki kanan yang digerakkan kebelakang dengan disertai lenting badan dan ayunan tangan keatas belakang. Kemudian kedua lengan dan kaki bersama-sama diayun ke depan untuk mendarat. Pendaratan dilakukan seperti pada gaya jongkok.



Gambar 3 Gaya Melenting (Suhadi Anwarudin, 2010: 14)

2. Tahapan dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok adalah melakukan awalan yang secepat-cepatnya, tapi tepat dan konsisten sehingga menyiapkan atlet untuk melakukan tumpuan yang kuat, menolak/menumpu dengan menggunakan kaki terkuat sekuat-kuatnya pada papan tolakan ke atas dan ke depan atau gerakan mengkait, sikap badan di udara yang tidak akan mengurangi jarak dari jalur-layang dan mendarat sejauh-jauhnya menggunakan kedua kaki:

Adapun pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

1. Tahap Lari Awalan

Tujuan dari lari awalan adalah guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol. Pada saat melakukan awalan pelompat harus

memperkirakan langkah lari sepanjang lintasan awalan lompat jauh. Karena jika pelompat tidak memperkirakan langkah dan ragu-ragu dalam melakukan sprint maka akan menimbulkan langkah akhir yang tidak teratur, dan kemungkinan besar mengalami kerugian dalam melakukan tolakan, seperti jarak menjadi lebih pendek atau pun melewati papan tolakan yang membuat gagal dalam suatu lompatan.

Dan dari keempat unsur teknik dalam lompat jauh, kecepatan awalan dan bertumpu memberikan korelasi yang lebih besar terhadap hasil lompatan dibandingkan sikap di udara dan mendarat, seperti yang dijelaskan oleh IAAF (2001);

.....dua pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan pelompat dalam melakukan lari awalan.....,sedangka sepertiga jarak lainnya adalah hasil dari kecepatan gerak vertikal yang dikembangkan saat bertumpu.

Karakteristik teknik :

- Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) dan lebih dari 20 langkah (untuk atlet kelas unggulan).
- Teknik lari sama dengan lari sprint.
- Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan.



Gambar 4: Teknik Awalan Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF,(2000).

2. Tahap Bertolak/Bertumpu

Tujuan tolakan dalam lompat jauh adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal menggunakan kaki yang terkuat sehingga menimbulkan gerakan ke atas depan sebagai akibat reaksi. Saat menolak kaki tolak menginjak di papan tolak dengan sekuat mungkin.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan bahwa "Sudut tumpuan tidak terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi, seharusnya ke depan tetapi cukup tinggi". Dengan membentuk sudut lompatan sebesar 45^0 akan menghasilkan gerakan parabola yang sempurna dan jarak horizontalnya pun akan lebih jauh.

Karakteristik teknik :

- Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan "ke bawah dan ke belakang". (Gerakan mengkai) (1)
- Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu.
- Paha kaki bebas mendorong ke posisi horizontal. (2)
- Sendi-sendi mata kaki, lutut, dan pinggang diluruskan penuh.



Gambar 5: Teknik Tolakan dalam Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF (2000)

3. Tahap Melayang Gaya Jongkok

Seperti yang dikemukakan penulis dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan yaitu :

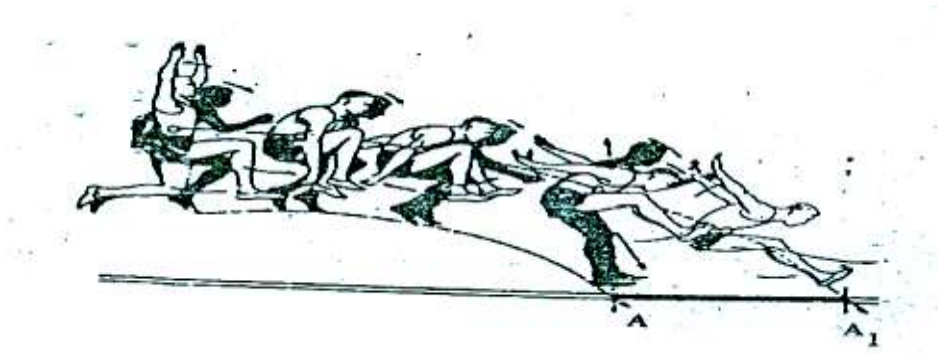
”Yang penting pada saat melayang di udara ini bukan cara melayangnya yang diutamakan tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang diudara selama mungkin dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat ialah dengan kaki yang diacungkan ke depan lemas-lemas.”

([www. depdiknas. go . id](http://www.depdiknas.go.id))

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh si pelompat, maka akan semakin dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sangat penting gerakan tangan dan kaki dalam hal menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.

Karakteristik teknik :

- Tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak.
- Tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang.
- Tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang.
- Kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat



Gambar 6: Gaya Gantung diadaptasi dari IAAF (2000)

4. Tahap Pendaratan

Rangkaian akhir dari lompat jauh adalah pendaratan. Tujuan dari mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Pendaratan yang baik adalah ketika mendarat/jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan ke depan jadi bila jatuhnya ke depan tidak akan merugikan.

Karakteristik teknik :

- Kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan.
- Badan dibengkokkan ke depan.
- Kedua lengan ditarik ke belakang.
- Pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan



Gambar 7: Teknik Mendarat Lompat Jauh diadaptasi dari IAAF (2000)

B. Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam pembelajaran olahraga dan program latihan. Pembelajaran olahraga haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang di tujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem sehingga dengan demikian memungkinkan peserta didik untuk mencapai prestasi pembelajaran yang lebih baik.

Apabila kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan sistem sirkulasi darah dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, reaksi, koordinasi dan ketepatan.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

Pada lompat jauh faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompat jauh antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan, kekuatan (daya ledak otot tungkai dan otot perut), daya ledak, ketepatan, kelenturan dan koordinasi.

a. Kecepatan (*speed*)

Menurut Muhajir (60: 2006) “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat.

Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktu melakukan lari awalan pada titik terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain :

1. Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
2. Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat) makin lama makin cepat.
3. Lari naik bukit
4. Lari menuruni bukit.

b. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapatkan porsi yang lebih banyak dalam suatu latihan dibandingkan

dengan porsi latihan lainnya. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Komponen kondisi fisik seseorang dalam kaitannya dengan kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Menurut Muhajir (2007:58) “Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal”. Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.

c. Daya Ledak

Menurut Muhajir (2007:70),”Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh”.

Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seseorang harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong kaki pada saat melakukan tolakan.

Sedangkan menurut Nurhasan (2005:20),”Daya Ledak (*Power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum’.

d. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh. (Hasan alwi, 2005:63)

e. Kelenturan

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat persendian pada seluruh permukaan tubuh , terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian. (Sajoto, 1988: 17).

f. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan flesibilitas. (Sahadi Anwarudin, 2010).

Power Tungkai

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang penguasaan teknik dalam olahraga atletik. Adapun guna power adalah untuk menghasilkan ledakan otot yang kuat, (Harsono, 1988 : 200).

Latihan Power Otot Tungkai

Latihan power otot tungkai adalah latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan. Sedangkan menurut

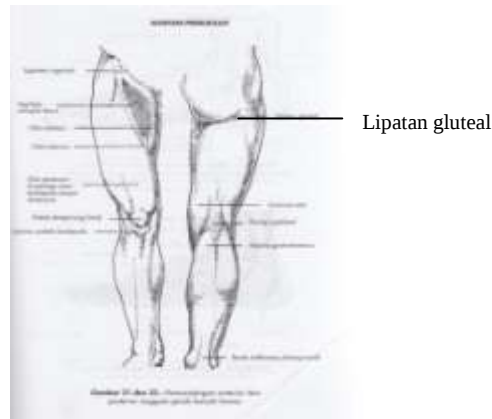
Eddy Purnomo (2007: 23)., ”Daya Ledak (*Power*) adalah antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum’.

Kekuatan otot adalah kombinasi gerakan, bila dilakukan secara intensif dalam waktu yang singkat akan dapat menimbulkan power otot yang cukup besar atau kuat dan dapat dikatakan bahwa power otot tungkai adalah merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat dengan gerakan naik turun (vertikal) dan menggunakan anggota gerak bawah (otot tungkai).

Lingkar Paha

Paha adalah bagian dari tungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Tulang ini membentuk sambungan ball and socket di pinggul dan sambungan condylar pada lutut.

Tulang paha terdiri dari bagian kepala dan leher pada bagian proksimal dan dua condylus pada bagian distal. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu trokanter mayor dan trokanter minor menjadi tempat perlekatan otot. Pada bagian proksimal posterio terdapat tuberositas glutea yakni permukaan kasar tempat melekatnya otot gluteus maximus. Di dekatnya terdapat bagian linea aspera, tempat melekatnya otot biceps femoris. Lingkar paha yaitu diameter yang diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan gluteal (Soedjono Basoeki, 1988: 76).



Gambar 8 : Struktur Lingkar Paha (Evelyn, 2012:47).

Berat Badan

Menurut Widiastuti (2011) Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan intervensi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang.

Jadi, berat badan yaitu berat seseorang yang diukur dengan pakaian seminim mungkin. Beberapa hal yang mempengaruhi berat badan salah satunya makanan dan minuman. Dalam sehari kita membutuhkan gizi lengkap seperti Karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah luasnya gerakan suatu sendi. Sesungguhnya kelentukan tergantung pada kelentukan otot-otot dan semua pengikat sendi. "Menurut sistem peregangan bertambah luasnya gerakan maupun kemampuan sendi berguna untuk meringankan beban yang berat" (Sadoso Sumosardjuno, 1997:6) Tes kelentukan tubuh yang akan dilakukan bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul dan hampir semua cabang olahraga.

"Dalam memperoleh kelentukan dilakukan gerakan peregangan yang memungkinkan otot-otot pada posisi memendek dan posisi memanjang yang maksimal, dan memakai sendi secara maksimal" (Soedarminto, 1992: 60-61)

"Latihan peregangan dalam kombinasi yang tepat dengan latihan-latihan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan tidak akan mengurangi kestabilan persendian atau kelemahan otot, kerugian urat tendon, ligamen, dan tulang rawan" (Paul Uram, 1986: 16). Menurut Harsono (1998) fleksibilitas sangat penting untuk untuk seluruh cabang olahraga terutama untuk pengembangan cabang olahraga untuk nomor atletik.

C. Teknik Dasar Cara Melakukan Latihan Lompat Jauh

1. Tahap Pertama

- a. Untuk melakukan latihan yang pertama, kamu dapat berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
- b. Kemudian, kamu dapat melakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- c. Untuk langkah yang terakhir pada tahap ini adalah, lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

2. Tahap Kedua

- a. Dalam tahap kedua ini langkah pertama yang dapat Anda lakukan adalah, pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- b. Setelah itu kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- c. Kemudian kamu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- d. Langkah keempat adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- e. Langkah yang terakhir lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan yang kamu anggap mudah untuk dilakukan.

3. Tahap ketiga

- a. Langkah pertama, tempatkan 2 buah bangku senam dengan jarak antar bangku sejauh 1,5 m dan seutas tali yang dipasang melintang.
- b. Langkah kedua, kamu berdiri kurang lebih 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- c. Kemudian kamu dapat melakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam.
- d. Setelah itu, kamu akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- e. Langkah selanjutnya setelah kamu melakukan, lalu kamu berpindah tempat (posisi).
- f. Langkah keenam adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- g. Dan langkah yang terakhir adalah lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang hingga kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

4. Tahap Keempat

- a. Dalam tahap yang terakhir ini, langkah pertama adalah kamu berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- b. Setelah kamu melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.

- c. Kemudian menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- d. Langkah selanjutnya adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- e. Dan langkah yang terakhir, lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

D. Penelitian Yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erna Yunita Universitas Lampung tentang “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013” dengan hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh didapat koefisien korelasi = 0,9393 artinya ada hubungan yang positif/ kuat dan hasil korelasi antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh didapat koefisien korelasi = 0,9663 artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat.
2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jumiyatun Universitas Semarang tentang “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V, VI SD Kalisidi 03 Ungaran Tahun Pelajaran 2004/2005. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil adanya perbedaan pengaruh antara latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sutriswati Universitas Semarang tentang “Pengaruh Latihan Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran di Atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Sidomulyo 04 Ungaran Tahun Pelajaran 2004/2005.
- Berdasarkan perhitungan statistik hasil yang didapatkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan lompat dengan rintangan dan lompat meraih sasaran di atas terhadap kemampuan lompat jauh siswa.

E. Kerangka Pikir

Pada lompat jauh faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompat jauh antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan, kekuatan (daya ledak otot tungkai dan otot perut), daya ledak, ketepatan, kelenturan, mental, teknik, dan koordinasi. Setiap jenis kemampuan olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Power tungkai merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dalam melakukan lompat jauh *power* tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompatan. Daya ledak kaki akan memberikan tenaga penting untuk lompatan, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan seseorang dengan lompatan yang jauh.

Maka dapat disimpulkan *power* tungkai mempunyai peranan penting dalam menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok.

Pelompat jauh rata-rata memiliki lingkaran paha yang besar. Untuk itu lingkaran paha yang dimiliki seorang pelompat jauh akan membantu kecepatan dalam

melakukan lari awalan. Lingkar paha akan membantu mendorong tubuh ke depan agar dapat mencapai hasil maksimal. Sedangkan dalam melakukan lompat jauh, berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kecepatan lari yang maksimal. Karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan jangkauan kaki yang lebih jauh atau panjang, sehingga dapat menghasilkan kecepatan saat melakukan awalan yang maksimal. Kelentukan perlu juga dimiliki oleh seorang pelompat karna untuk menentukan sikap badan diudara saat melakukan gaya lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidak nya saat mendarat.

Berdasarkan uraian di atas bahwa *power* tungkai berperan penting terhadap hasil lompat jauh, begitu juga dengan lingkar paha, berat badan dan kelentukan. Semuanya secara komponen-berkomponen memiliki hubungan dengan kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai, lingkar paha, berat badan, dan kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok di atas maka dilakukan penelitian di SMP N 23 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2002:64).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang keberadaannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Hubungan antara power tungkai, lingkar paha, berat badan dan kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_3 : Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_4 : Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian dapat berhasil dengan baik dan sesuai dengan prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat yang tepat penelitian yang dilaksanakan akan lebih terarah dan dapat memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 1991).

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode *survei* atau deskriptifkorelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya, Survei lazim dilakukan dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

“Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei*”.

Survei adalah Metode pengumpulan data dengan mengambil sebagian objek populasi tetapi dapat mencerminkan populasi dengan memperhatikan keseimbangan antara jumlah variabel, akurasi, tenaga, waktu dan biaya. Pada umumnya survey dilakukan dalam penelitian untuk menguji obyek secara

kuantitatif ataupun kualitatif. (Sukardi ; 17). Pengumpulan data dengan metode survei memiliki banyak keuntungan yaitu :

1. Menghemat biaya dalam pengumpulan data
2. Pengumpulan dan penyajian data lebih cepat
3. Cakupan variabel lebih luas
4. Akurasi lebih baik

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut tentu akan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor bakat (bawaan), kondisi fisik/psikomotor, minat, dan lain-lain. Variabel bebas dalam penelitian ini ada empat yaitu *power tungkai, lingkaran paha, berat badan* dan *kelentukan* sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dibatasi penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:117).

Dari dua pendapat diatas jadi peneliti dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2014:118). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa laki-laki kelas VIII pada sekolah SMP N 23 Bandar Lampung. Pengambilan sampel menggunakan *teknik total sampling*. (Sugiyono,2014:120).

Dari total keseluruhan jumlah siswa putra kelas VIII yang berada di SMP Negeri 23 Bandar Lampung adalah sebanyak 48 siswa.

C. Variabel Penelitian

Arikunto (2013:63). “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Variabel Independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (bebas) adalah :

- a. Power Tungkai (X_1)
- b. Lingkar Paha (X_2)
- c. Berat Badan (X_3)

d. Kelentukan (X_4)

2) Variabel Dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen (terikat) adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

Jadi masalah yang diteliti dalam peneliti ini adalah “Seberapa besar hubungan *power* tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelenturan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok”.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara riil, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti. (Giri Wiarto 2013:15)

Adapun variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Power Tungkai

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang penguasaan teknik dalam olahraga atletik. Adapun guna power adalah untuk menghasilkan ledakan otot yang kuat, (Harsono, 1988 : 200).

Power otot tungkai adalah merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat dengan

gerakan naik turun (vertikal) dan menggunakan anggota gerak bawah (otot tungkai). (Harsono, 1988 : 200).

2. Lingkar Paha

Paha adalah bagian dari tungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Tulang ini membentuk sambungan ball and socket di pinggul dan sambungan condylar pada lutut. Tulang paha terdiri dari bagian kepala dan leher pada bagian proksimal dan dua condylus pada bagian distal. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu trokanter mayor dan trokanter minor menjadi tempat perlekatan otot. (Soedjono Basoeki, 1988: 76).

3. Berat Badan

Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal. Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang (Widiastuti, 2011).

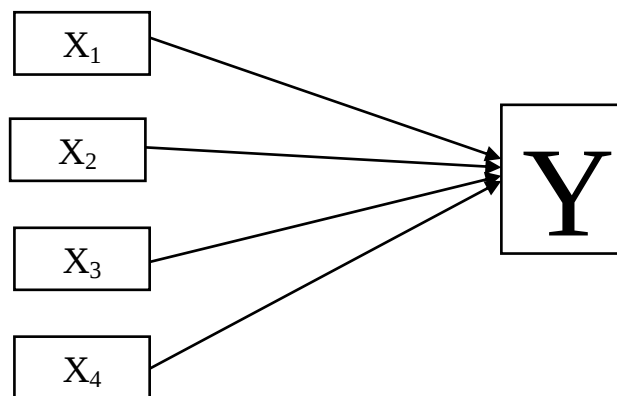
4. Kelentukan

Kelentukan adalah luasnya gerakan suatu sendi. Sesungguhnya kelentukan tergantung pada kelentukan otot-otot dan semua pengikat sendi.

Tes kelentukan tubuh yang akan dilakukan bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul dan hampir semua cabang olahraga.”Dalam memperoleh kelentukan dilakukan gerakan peregangan yang memungkinkan otot-otot pada posisi memendek dan posisi memanjang yang maksimal, dan memakai sendi secara maksimal” (Sadoso Sumosardjuno, 1997:6)

E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 9 Desain penelitian variabel X dan variabel Y
(Harald Muller, 2001:3).

Keterangan :

X_1 : Power Tungkai

X_2 : Lingkar Paha

X_3 : Berat Badan

X_4 : Kelentukan

Y : Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang mengunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen peralatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen power tungkai dan berat badan adalah :

1. Instrumen Tes Power Tungkai (*standing broad jump*)

Meneliti menggunakan *standing broad jump* untuk mengukur power tungkai karna lompat jauh dilakukan tolakan kaki yang mengarah kedepan.



Gambar 10 : Standing Broad Jump

Alat: Pita ukuran, bak pasir/matras, atau alat yang sudah tersedia ukurannya seperti gambar diatas.

2. Instrumen Lingkar Paha

Alat yang digunakan yaitu pita pengukur(mengukur lingkar paha)

- a. Tujuan: Mengukur lingkar paha
- b. Alat dan fasilitas:
 - Pita pengukur
 - Alat tulis
 - Blangko pengukuran lingkar paha
 - Formulir test



Gambar 11 : Pita Ukur

3. Instrumen Tes Berat Badan

Alat yang digunakan yaitu *health scale* (mengukur berat badan)

- a. Tujuan : Mengukur berat badan
- b. Alat dan fasilitas:
 1. Timbangan berat badan
 2. Alat tulis
 3. Formulir test



Gambar 12 : Timbangan

4. Instrumen Kelentukan Tubuh

Untuk tes dan pengukuran kelenturan yaitu dengan menggunakan alat Flexiometer, alat dan bahan yang digunakan yaitu sebagai berikut :



Gambar13 :Ilustrasi Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kelenturan Tubuh

5. Instrumen Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Peralatan yang digunakan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah :

- 1.Meteran
- 2.Cangkul
3. Alat- alat pencatat hasil

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan alat–alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka–angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti.

Sebagaimana dengan pengertian teknik pengumpulan data yang dikemukakan diatas dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data berarti suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dimana, untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik tes, metode angket, metode observasi, metode wawancara dan dokumentasi (Arikunto, 2013:203).

Pengembangan instrumen ditempuh melalui beberapa tahapan, mulai dari a. menyusun indikator variabel penelitian, b. menyusun kisi-kisi, c. melakukan uji coba instrumen, d. melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Sebelum penelitian dilaksanakan, instrumen dari setiap variabel akan di uji cobakan agar mendapatkan validitas dan reliabilitas berpedoman pada konsepsi yang meliputi definisi konseptual, definisi operasional, dan kisi-kisi instrumen penelitian.

1. Power Tungkai

Pelaksanaan:Sampel berdiri pada papan tolak atau ujung matras dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45 derajat, kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian sampel menolak ke depan dengan kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan dua kaki. Sampel diberi 3 kali kesempatan untuk melakukan.Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat

dengan papan tolak dari 3 kali kesempatan melakukan dan nilai yang terbaik yang akan diambil. (Harsono, 1988 : 200).

2. Lingkar Paha

Pelaksanaan: Untuk Lingkar paha diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan *glutael* dengan menggunakan alat berbentuk lilitan yang merupakan bagian dari pita pengukur. Pengukuran diambil sebanyak 1 kali dan hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan cm. (Soedjono Basoeki, 1988: 76).

3. Berat Badan

Pelaksanaan: Siswa berdiri tegak lurus, Pandangan lurus kedepan, Saat pengukuran berat badan testee menggunakan pakaian seminim mungkin, Pengukuran diambil sebanyak 1 kali dan hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan Kg. (Widiastuti, 2011)

4. Kelentukan

Pelaksanaan tes: Atlet dengan posisi duduk menghadap alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari rata dengan pinggir alat ukur. Tangan lurus dan renggutkan badan kedepan atau mistar alat ukur perlahan-lahan sejauh mungkin kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan yang terjauh. Dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali dan hasil yang terbaik yang akan diambil. (Sadoso Sumosardjuno, 1997:6)

5. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pelaksanaanya :

Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan urutannya, diberi kesempatan 2 kali dan diambil nilai yang paling baik.

H. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (T Skor).

Data yang di nilai adalah data variabel bebas : Power tungkai (X_1), Lingkarpaha (X_2), Berat badan (X_3), dan Kelentukan (X_4) serta variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (multiple corelation). Menurut Suharsi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , X_2 dengan Y , X_3 dengan Y dan X_4 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

Untuk menguji hipotesis antara X_1 (Power Tungkai) dengan Y (Hasil Lompat Jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{N \sum X_1 Y - \sum X_1 \cdot \sum Y}{\sqrt{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2} \cdot \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

- i. Perhitungan anantara X_1 Power Tungkai dengan Y Hasil Lompat Juah Gaya Jongkok

$$\begin{aligned} r_{x_1y} &= \frac{(48) \cdot (120032,42) - (2400,24) \cdot (2399,88)}{\sqrt{\{(48) \cdot (120104,40) - (5761152,29)\} \{(48) \cdot (120002,87) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{5761556,16 - 5760287971}{\sqrt{\{(5765011,2) - (5761152,29)\} \{(5760137,76) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{1267,10}{\sqrt{\{3858,91\} \{711,17\}}} \\ &= \frac{1267,10}{\sqrt{2744341,02}} \\ &= \frac{1267,10}{1657,12} \\ &= 0,76 \end{aligned}$$

- ii. Perhitungan anantara X_2 Lingkar Paha dengan Y Hasil Lompat Juah Gaya Jongkok

$$\begin{aligned} r_{x_1y} &= \frac{(48) \cdot (119992,54) - (2399,96) \cdot (2399,88)}{\sqrt{\{(48) \cdot (119996,54) - (5759825,42)\} \{(48) \cdot (120002,87) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{5759640,96 - 1,00003334}{\sqrt{\{(5759833,92) - (5759825,42)\} \{(5760137,76) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{24,25}{\sqrt{\{8,5\} \{711,17\}}} \end{aligned}$$

$$= \frac{24,25}{\sqrt{6108,97}}$$

$$= \frac{24,25}{78,67}$$

$$= 0,30$$

iii. Perhitungan antara X_3 Berat Badan dengan Y Hasil Lompat Juah Gaya

Jongkok

$$\begin{aligned} r_{x_1y} &= \frac{(48).(120000,16) - (2400,12).(2399,88)}{\sqrt{\{(48).(120012,22) - (5760580,72)\}\{(48).(120002,87) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{5760007,68 - 5759999,99}{\sqrt{\{(5760586,56) - (5760580,72)\}\{(5760137,76) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{40,60}{\sqrt{\{5,84\}\{711,17\}}} \\ &= \frac{40,60}{\sqrt{4298,31}} \\ &= \frac{40,60}{65,56} \\ &= 0,61 \end{aligned}$$

iv. Perhitungan antara X_4 Kelentukan dengan Y Hasil Lompat Juah Gaya

Jongkok

$$\begin{aligned} r_{x_1y} &= \frac{(48).(119992,72) - (2399,95).(2399,88)}{\sqrt{\{(48).(119995,74) - (5759790,68)\}\{(48).(120002,87) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{5759650,56 - 5759592,01}{\sqrt{\{(5759795,52) - (5759790,68)\}\{(5760137,76) - (5759426,59)\}}} \\ &= \frac{42,02}{\sqrt{\{4,84\}\{711,17\}}} \end{aligned}$$

$$= \frac{42,02}{\sqrt{3604,42}}$$

$$= \frac{42,02}{60,03}$$

$$= 0,69$$

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

- Berdasarkan Interval Koefisien Kolerasi bahwa nilai r pada power tungkai yaitu 0,76 menyatakan Interpretasi Hubungan yang kuat.
- Berdasarkan Interval Koefisien Kolerasi bahwa nilai r pada lingkaran paha yaitu 0,30 menyatakan Interpretasi Hubungan yang rendah.
- Berdasarkan Interval Koefisien Kolerasi bahwa nilai r pada berat badan yaitu 0,61 menyatakan Interpretasi Hubungan yang kuat.
- Berdasarkan Interval Koefisien Kolerasi bahwa nilai r pada kelentukan yaitu 0,69 menyatakan Interpretasi Hubungan yang kuat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di SMP N 23 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Sehubungan dengan power tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelenturan mempunyai hubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, maka bagi para pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani agar selalu memperhatikan proporsi tubuh siswa atau atlet yang berkenaan dengan power tungkai, lingkaran paha, berat badan dan kelenturan. Selain itu power tungkai dan kelenturan harus dilatih secara intensif, teratur, sistematis kepada siswa agar lebih mengoptimalkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas olahraga.
2. Untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas maka pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komprehensif dan mendalam.
3. Untuk peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Anwarudin, Suhardi. 2010. *Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun*. Bogor: PT ReginaEka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Basoeki, Soedjono. 1988. *Anatomidan Fisiologi Manusia*. Jakarta: Dipdikbud.
- Bompa, Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology Of Training*, Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publising Company.
- Djumindar, Mochammad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Glencross, "The Nature of Vertical Jump Test and the Standing Broad Juam." *Research Quarterly* 37:202, May 1962a.
- Harsono. 2001. *Latihan Pliometrik*, Diklat Kuliah. Bandung: FPOK IKIP.
- _____. 2004. *Kondisi Fisik*, Diklat Kuliah. Bandung: FPOK IKIP.
- IAAF. 2000. *Lari, Lempar, Lompat Lavel-1*.
- Jarver , Jess. 2005. *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Muhajir. 2006, *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2005. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

- Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Pedoman Mengajar Atletik*. Bandung: PT. Remaja Roesdakarya.
- Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2TK.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 2005. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK – IKIP Yogyakarta.
- Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumosardjuno, Sudoso. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total/Len Kravitz*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yoyo B, Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Yunita, Erna. 2013. *hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X di SMANegeri 1 Adiluwih Pringsewu*. (skripsi). Lampung : FKIP Penjas Unila.