HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN AWALAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016

(SKRIPSI)

Oleh

DEA RIZKI PRASETYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN AWALAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

DEA RIZKI PRASETYA

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Korelasional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 siswa putra kelas XI IPA yang ada di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016. Pengambilan data untuk tes *power* tungkai menggunakan *Standing Broud Jump,* untuk tes kecepatan lari menggunakan lari 36 meter, dan lompat jauh menggunakan hasil lompatan yang di ukur dengan meteran yang panjangnya 50 meter. Selanjutnya data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil perhitungan uji korelasi variabel *power* tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh (Y) diperoleh r_{x1y}=0,365 tergolong rendah, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung} (0,365) > r_{tabel}(0,325) maka yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh. Hasil perhitungan antara kecepatan awalan (X_2) dengan lompat jauh (Y) yang diperoleh r_{x2y}=0,434 tergolong cukup kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} atau r_{hitung}(0.434) > r_{tabel}(0,325) maka yang berarti ada hubungan antara kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh. Hasil perhitungan analisis korelasi ganda dengan uji F menunjukan konsultasi antara F_{hitung}=18,09 > 3,29 dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ke dua variabel bebas mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh.

Kata kunci : *power*, kecepatan, lompat jauh

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN AWALAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

DEA RIZKI PRASETYA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN AWALAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016**

Nama Mahasiswa : Dea Rizki Prasetya

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051016

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sudirman Husin, M.Pd.	**Drs. Suranto, M.Kes.**
NIP 19581021 198503 1 003	NIP 19550929 198403 1 001

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 : **Drs. Suranto, M.Kes.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **29 November 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Dea Rizki Prasetya
NPM	: 1213051016
Tempat tanggal lahir	: Bandar Lampung, 29 Maret 1993
Alamat	: Jl. Banten kp.40, RT/RW 004 Kec. Teluk Betung Barat Kel. Bakung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul " **Hubungan Antara *Power* Tungkai Dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016** " adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 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, 29 November 2016

METERAI TEMPEL
CF217AEF403820822
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Dea Rizki Prasetya

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, pada tanggal 29 Maret 1994, sebagai anak pertama dari dua bersaudara, keluarga Bapak Dedi Damhudi dan Ibu Agusnawati.

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) Muhammadiyah Islam diselesaikan tahun 2000, Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SDN 4 Kota Karang, Bandar Lampung tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 3 Bandar Lampung pada tahun 2009, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) di SMAN 4 Bandar Lampung pada tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Unila melalui jalur undangan. Selama menjadi mahasiawa penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Lampung dan mendapatkan kesempatan menjuarai di beberapa event futsal yang ada di Lampung.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

Bapak dan Ibu yang sangat ku sayangi yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan untuk kebaikan dan keberhasilanku menuju manusia yang berakhlak, berbudipekerti luhur, dan berguna untuk orang lain. Semoga di masa depan kelak perjuangan kalian tidak sia-sia dengan kuwujudkan segala harapan kalian wahai Bapak dan Ibuku. Universitas Lampung kampusku tercinta yang telah memberikan begitu banyak pengalaman dan pendidikan. Semoga kelak ilmu yang telahku peroleh dapat berguna bagi masyarakat sekelilingku.

Almamater tercinta.

MOTTO

“Manusia yang baik adalah manusia yang tahu menempatkan diri dimanapun dan kapanpun dia berada”

“MANJADDA WAJADDA (barang siapa bersungguh-sungguh pasti mendapatkan), MAN SHABARA ZHAFIRA (siapa yang bersabar pasti beruntung), MAN SARA ALA DARBI WASHALA (siapa yang menapaki jalan-Nya akan sampai ke tujuan)”

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.

Skripsi dengan judul "Hubungan Antra *Power* Tungkai dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian untuk pencapaian gelar Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan, petunjuk, bantuan, nasehat, saran, dan perhatian dari berbagai pihak, untuk kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sekaligus sebagai pembahas. Terima kasih atas kritik dan sarannya serta memberikan banyak masukan dan pengarahan selama masa studi.

4. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd selaku Pembimbing I, serta selaku Pembimbing Akademik yang dekan tekun dan sabar dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah sabar dan pengertian selama penulis menyusun skripsi ini.

6. Dosen Penjaskesrek yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan semasa penulis menyelesaikan perkuliahan.

7. Bapak dan Ibu staf tata usaha FKIP Unila yang telah bekerja sama dengan pelayanannya sehingga terselesaikan skripsi ini.

8. Sahabat dan teman-teman seperjuanganku angkatan 2012, serta seluruh mahasiswa penjaskesrek Universitas Lampung.

9. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian.

10. Siswa SMA Negeri 4 Bandar Lampung, terima kasih atas waktunya dan data yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat dutiliskan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas. Semoga yang telah diberikan diganti oleh Allah SWT.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, Desember 2016
Penulis

Dea Rizki Prasetya

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**

BAB I. PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 7
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 9
G. Ruang Lingkup Penelitian 10

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA **11**

A. Belajar 11
B. Pengertian Belajar Gerak 13
C. Pendidikan Jasmani 16
D. Power Tungkai 18
1. Kekuatan Maksimum 19
2. Kekuatan Elastis/Fleksibel 20
E. Kecepatan 21
F. Lompat Jauh 22
1. Awalan 24
2. Tolakan 25
3. Melayang 27
4. Mendarat 28
G. Penelitian Relevan 30
H. Kerangka Berfikir 30
I. Hipotesis 31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN 33

A. Metodologi Penelitian 33
B. Populasi Dan Sampel..... 34
1. Populasi 34
2. Sampel 35
C. Variabel Penelitian 36
1. Variabel Independen/Variabel Bebas 36
2. variable Dependen/Variabel Terikat..... 37
D. Definisi Operasional Variabel..... 37
E. Pengumpulan Data..... 38
1. Tes *Power* Tungkai..... 38
2. Tes Kecepatan Awalan 39
3. Tes Lompat Jauh..... 40
F. Teknik Analisis Data..... 41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 44

A. Hasil 44
1. Deskriptif Data 44
2. Analisis Data..... 45
a. Analisis Korelasi *Power* Tungkai Dengan Lompat Jauh 45
b. Analisis Korelasi Kecepatan Awalan Dengan Lompat Jauh 46
c. Analisis Ganda *Power* Tungkai Dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh..... 46
B. Pembahasan 48
1. Deskriptif Data 48
2. AspekFisioogis 49

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 51

A. Kesimpulan 51
B. Saran 52

DAFTAR PUSTAKA 53

LAMPIRAN..... 54

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Jumalah Siswa Dan Siswi 35
2. Jumlah Sampel 36
3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r 42
4. Deskripstif Data Hasil Tes 44
5. Hasil Analisis Antara *Power* Tungkai Dengan Lompat Jauh 45
6. Hasil Analisis Antara Kecepatan Awalan Dengan Lompat Jauh..... 46
7. Hasil Uji F Antara Variabel Bebas Dengan Variabel Terikat..... 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Saat Awalan Lompat Jauh..... 25
2. Saat Tolakan Lompat Jauh..... 26
3. Saat Melayang Gaya Jongkok..... 27
4. Saat Mendarat Lompat Jauh..... 29
5. Hubungan *Power* Tungkai dan KecepatanAwalan Dengan
Hasil Lompat jauh..... 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil *Power* Tungkai (X_1)	54
2. Data Hasil Kecepatan Awalan (X_2).....	55
3. Data Hasil Lompat Jauh (Y_2)	56
4. Data Perhitungan Korelasi	57
5. Uji Korelasi *Power* Tungkai (X_1) Dengan Lompat Jauh (Y).....	58
6. Uji Korelasi Kecepatan Awalan (X_2) Dengan Lompat Jauh (Y)	59
7. Uji Korelasi *Power* Tungkai (X_1) Dan Kecepatan Awalan (X_2).....	60
8. Uji Korelasi *Power* Tungkai (X_1) Dan Kecepatan Awala (X_2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y).....	61
9. Menghitung Nilai F	62
10. Daftar r Tabel	63
11. Daftar F Tabel	64
12. Foto-Foto Penelitian.....	65
13. Surat Izin Penelitian	70
14 Surat Balasan.....	71

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang dapat berfikir untuk berkominikasi satu dengan yang lainnya, dan dapat berkembang disetiap jamannya dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Perkembangan motoriknya juga memiliki tahapan-tahapan mulai dari lahir di dunia hingga dewasa, masing-masing memiliki perkembangan yang berbeda-beda baik secara cepat ataupun lambat. Mulai dari duduk, merangkak, berjalan, berlari, melompat, melempar dan sebagainya. Dari perkembangan motorik dasar itu pula manusia mulai belajar dari berbahasa ibu hingga ke bahasa asing, memilih mana yang baik dan mana yang benar, dan masih banyak pembelajaran yang di dapat oleh manusia sesuai dengan pengalamannya. Semua itu di peroleh dari rumah, sekolah, dan jenjang yang lebih tinggi lagi.

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan mempunyai kedudukan yang penting untuk untuk mengarahkan watak dan membentuk sikap anak didik menjadi yang lebih baik, sekolah tidak hanya memberikan ilmu pengetahuan dan teknologi saja tetapi juga mengarahkan watak dan membentuk kepribadian yang luhur dan patut dipertahankan dan dilestarikan.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Olahraga adalah proses kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kebugaran, rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan tubuh manusia yang berkualitas juga meningkatkan kerjasama.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan membentuk dan mengembangkan kpribadian, keadaan fisik yang melibatkan otot, panca indra, serta motorik anak didik yang berpengaruh pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada setiap kegiatannya. Pendidikan jasmai juga memberikan pelajaran dasar sebagai pondasi awal bagi manusia yang mau belajar/berlatih dalam kegiatan olahraga, karena dalam pendidikan jasmani guru memberikan pengajaran bagaimana bersikap menjadi pemenang dan bersikap apabila terjadi kekalahan serta menjunjung tinggi sportifitas.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno hingga sekarang. Atletik memiliki nilai-nilai unik

karena sampai saat ini atletik dikatakan sebagai dasar dari pembinaan olahraga. Karena dalam olahraga atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang lengkap didalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik.

Gerakan bertolak itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi mata kaki dari kaki penolaknya. Pemindahaan momentum dari lengan dan bahu kepada badan, jadi menambah tingginya lompatan. Pada saat pelompat lepas dari tanah paha kakinya yang bebas harus dalam posisi horizontal benar, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

Pada lompat jauh gerakan-gerakan yang dilakukan memiliki kompleksitas yang tinggi, karena didalamnya mengandung unsur-unsur gerakan kompleks yang dimulai dari tahap awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, sehingga dapat menghasilkan suatu lompatan yang efektif.

Mengenai tahap lari ancang-ancang, pelari melakukan lari percepatan sampai kecepatan maksimum yang terkontrol. Dalam tahap bertolak/bertumpu, pelompat membangkitkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal. Dalam tahap melayang si pelompat mempersiapkan diri untuk mendarat. Ada tiga buah teknik yang berbeda yang dapat digunakan ialah, duduk-luncur (*sail*), menggantung (*hang*), jalan di udara (*hitchkick*). Dalam tahap mendarat si pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang serta memperkecil hilangnya jarak pada saat menyentuh tanah.

Karena kompleksitas tersebut banyak pelompat yang harus melakukan teknik-teknik yang benar dalam lompat jauh, faktor yang harus diperhatikan adalah untuk melakukan lompatan yang harmonis memerlukan power tungakai dan kecepatan dari pelompat karena pada lompat jauh, power tungkai dan kecepatan diperlukan untuk menghasilkan jarak lompatan.

Selain itu faktor-faktor seperti anatomi, fisiologi, dan sistem persyarafan dapat berpengaruh langsung terhadap limit hasil lompat seseorang. Dengan demikian, tidak semua pelompat jauh akan mencapai hasil yang maksimal/optimal meskipun telah mengikuti latihan berat. Kelengkapan aspek-aspek kemampuan fisik yang baik yaitu: kekuatan otot tungkai besar, kecepatan, fleksibilitas, dan daya koordinasi yang merupakan tuntutan mutlak yang harus dimiliki oleh pelompat jauh.

Bila di rinci lebih jauh lagi banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian jauhnya hasil lomptan. Salah satunya adalah faktor endogen yaitu atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seorang pelompat. Aspek-aspek tersebut merupakan syarat mutalak yang harus dimiliki oleh setiap pelompat. Syarat lain dari dimensi fisik adalah faktor *power* tungkai. Power tungkai merupakan faktor yang memungkinkan untuk mendapatkan jangkauan pada lompatan yang lebih jauh. Untuk menunjang aspek-aspek tersebut, perkembangan biomotor seperti fleksibilitas dan kecepatan secara biomekanis akan memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil lompatan. Agar dapat mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh diperlukan impuls yang besar, impuls yang besar diperoleh dari hasil power tungkai dan kecepatan optimal yang terkendali sehingga hasil lompatan mencapai jarak yang maksimal.

Berdasarkan objek yang dipilih oleh penulis yaitu siswa putra kleas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016, penentuan objek tersebut dikarenakan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016 telah mendapatkan materi dan praktek lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran penjaskes. Penelitian ini juga merupakan bahan evalusai bagi siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016 dalam mempelajari dan mempraktekan lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dari teori yang diperoleh kedalam bentuk praktek. Banyaknya faktor kondisi fisik yang diperlukan bagi pelompat agar lompatannya maksimal antara lain adalah kecepatan, kelentukan, *power*, keseimbangan, dan koordinasi. Dari

beberapa kondisi fisik tersebut penulis hanya mengambil dua variabel bebas yaitu *power* pada tungkai dan kecepatan.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah diselidiki oleh penulis di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, bahwasanya ketika siswa melakukan praktek lompat jauh lebih dari 50% siswa laki-laki belum mampu melakukan lompatan yang maksimal. Ada dua faktor yang sangat berpengaruh pada hasil lompatan mereka yang pertama mengenai kecepatan. Kecepatan optimal akan memberikan dorongan awal agar pelompat mendapatkan tambahan jarak pada hasil lompatannya, yang kedua mengenai tolakan. Kaki tumpuan yang digunakan siswa untuk menolak bukan kaki yang terkuat, sehingga menghasilkan lompatan yang belum maksimal.

Penjelasan uraian masalah-masalah yang akan diteliti tersebut, penulis mengambil keputusan untuk mengambil judul yang akan diteliti sebagai tugas akhir dari mahasiswa untuk menyelesaikan studinya di jenjang strata satu (S1) yaitu "Hubungan Antara *Power* Tungkai Dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI IPA di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya hubungan *power* tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung.
2. Belum diketahuinya hubungan kecepatan awalan dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung.
3. Belum diketahuinya hubungan *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulis membuat pembatasan masalah agar tidak terjadi kesalahpahaman pada pokok persoalan yang akan diteliti juga minimnya biaya dan waktu yang dimiliki penulis untuk menyelesaikan penelitian tersebut. Pembatasan masalah pada penelitian ini mengenai hubungan *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka dibuatlah rumusan masalah antara lain sebagai berikut :

1. Adakah hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016 ?
2. Adakah hubungan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016 ?
3. Seberapa besar hubungan antara *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan berdasarkan uraian diatas antara lain sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.

3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti, menambah pengetahuan tentang hubungan *power* tungkai dengan kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dan menambah pengalaman dalam mendidik.
2. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu refrensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, terutama yang berhubungan dengan lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi Guru Penjas, sebagai salah satu acuan untuk menganalisis kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
4. Bagi siswa, sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
5. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNILA, sebagai bahan acuan bagi pengembangan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga lainnya terutama bagi para mahasiswa yang akan melaksanakan PPL di sekolah.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1) Ruang Lingkup Ilmu

   Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu pendidikan, yaitu pendidikan jasmani berupa olahraga cabang atletik nomor lompat.

2) Ruang lingkup Objek

   Objek penelitian ini adalah hubungan antara power tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.

3) Ruang Lingkup Subjek

   Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.

4) Ruang Lingkup Wilayah

   Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar

Menurut Slameto (2013:2) belajar ialah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu prubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut peneliti belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang berlangsung secara sadar dan melibatkan segenap aktivitas siswa. Suatu proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil apabila siswa telah mengalami proses belajar serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta sesuai dengan aturan yang terkandung didalamnya. Hasil prubahan tingkah laku yang terjadi akibat proses belajar inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut Uhbiyati (2015:68) bahwa ilmu pendidikan paedagogik dan paedagogie tersebut sebetulnya memiliki makna yang berlainan. “ilmu pendidikan” mempunyai makna yang sama dengan istilah “paedagogiek” sedangkan “pendidikan” sama dengan istilah “paedagogie”.

Perubahan tingkah sebagai hasil belajar meliputi tiga domain, yaitu : kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada tahap kognitif, siswa dituntut untuk mengingat memahami, mengaplikasi, menganalisa tentang apa yang telah dipelajari. Pada tahap afektif, setelah melalui proses belajar diharapkan siswa menguasai tentang sikap, minat serta nilai-nilai positif lannya seperti belajar saling menghormati serta saling menghargai. Pada tahap yang bersifat psikomotor, menekankan pada tujuan agar siswa di samping mengerti, memahami tetapi juga harus menguasai dan melakukan kecakapan-kecakapan keterampilan baik itu unsur-unsur gerakan badanya sendiri ataupun dari unsur gerakannya. Mempelajari gerakan diperlukan keahlian intelektual dan sikap, karena dalam belajar gerakannya bukan hanya gerakan badan tetapi juga memerlukan pemahaman serta penguasaan akan prosedur gerakan yang akan dilakukan.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani akan mendapatkan hasil belajar yang bersifat psikomotor dan merupakan hal dominan, meskipun dalam hal ini tujuan yang bersifat kognitif dan afektif juga ikut berperan serta mendukungnya. Karena pada dasarnya ketiga hasil belajar tersebut merupakan salah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena satu dengan lainnya saling berhubungan serta saling mendukung.

B. Pengertian Belajar Gerak

Menurut Penulis gerak adalah suatu perubahan tempat kedudukan pada suatu benda dari titik satu ke titik yang lain. Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah kedudukan terhadap benda lainnya baik perubahan kedudukan yang menjauhi maupun yang mendekati. Secara sederhana, gerak bisa diartikan sebagai perpindahan posisi. Sebuah benda dapat bergerak karena ada pengaruh dari luar.

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan gerak pada setiap orang berbeda-beda, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain faktor tingkatan usia, pengalaman gerak. Kemampuan gerak adalah kesanggupan yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan gerakan yang terorganisir dengan baik. Kemampuan gerak seseorang bersifat relatif, sebagai contoh kemampuan tertinggi yang dimiliki oleh seorang pemain sepak bola akan berbeda dengan kemampuan yang dimiliki oleh pemain bola voli. Kemampuan mencangkup kemampuan gerak berkaitan dengan penampilan individu dan untuk mengoptimalkan kemampuan individu diperlukan suatu tahapan belajar atau berlatih secara sistematis dan terkontrol.

Berdasarkan proses belajar keterampilan motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang dicapai, tetapi juga bersifat kognitif, efektif. Seperti yang diungkapkan oleh Lutan (1998:102), bahwa belajar motorik adalah

seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam prilaku terampil.

Kemampuan gerak berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologis. Pada laki-laki cenderung mengalami peningkatan kemampuan gerak yang lebih besar dibanding perempuan, karena dalam beberapa hal, laki-laki kondisinya yang lebih menguntungkan atau laki-laki cenderung terus meningkat dalam kemampuan gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan ketahanan.

Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri peserta didik berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan. Juga dalam proses pembelajaran peserta didik harus menunjukan kegairahan yang tinggi, semangat yang besar, dan kepercayaan diri. Didasari hal tersebut, maka guru mempunyai peran untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses pembelajaran, guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam pembelajaran keterampilan gerakada tiga tahapan keterampilan gerak yaitu:

1. Tahap Kognitif

   Siswa belajar keterampilan baru harus mengetahui lebih dahulu keterampilan apa yang akan dipelajari, urutan gerakan yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan gerak terhadap anggota badan (penyesuaian)

2. Tahap Fiksasi

   Masa latihan untuk memperkenalkan kegiatan menurut urutan gerakan yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan gerak tersebut kepada anggota badan.

3. Tahap Otomatisasi

   Tahap ini harus sudah harus berjalan lancar tanpa perlu memikirkan lagi urutan dan latihan sebagainya, namun kemajuan tetap memungkinkan sehingga keluwesan dan keunngulan meningkatkannya hasil gerak harus diperhatikan.

Penyebab gerakan itu adalah gaya. Gaya adalah pencipta gerakan. Kalau kita melihat suatu objek pergerak, maka kita tahu bahwa objek itu bergerak karena ada gaya yang bekerja padanya. Kita mengetahui juga bahwa gaya itu harus cukup besar untuk mengatasi inertia dari objek tersebut. Yang dimaksud dengan inertia ialah kekal atau abadi, berarti ingin mempertahankan keadaan semula. Karena tanpa gaya yang lebih besar dari pada tahanan (resistence) yang dimiliki objek tersebut, gaya itu tidak akan menghasilkan gerak.

Dengan cara apa saja objek itu bergerak? Atlet lari 100 meter berlari dengan cepatnya diatas lintasan lurus. Bola bowling menggelinding dalam lintasannya. Peluru, bola, dan pelompat jauh melayang di udara pada lintasan yang di kenal sebagai parabola. Objek itu dapat bergerak dari suatu tempat ketempat lain atau berputar pada satu titik pusat. Kadang-kadang objek itu mengalami dua jenis gerak tersebut secara bersamaan.

C. Pendidikan Jasmani

Pembelajaran tak lepas dari kehadiran seorang guru, dalam hal ini guru sebagai seorang pendidik memegang peranan penting dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di Sekolah, karena guru mempunyai tanggung jawab moral yang tinggi. Oleh sebab itu sebagai orang yang langsung berhubungan dengan murid khususnya, dan dunia pendidikan pada umumnya, harus menguasai apa yang menjadi tanggung jawab dibidangnya, terutama pada guru di bidang jasmani yang harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang bidang keolahragaan.

Kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, siswa merupakan subjek didikyang merupakan sasaran pokok. Dengan demikian pelaksanaan perlu ditingkatkan karena aspek pendidikan jasmani di Sekolah mempunyai status yang sama dengan aspek pendidikan lainnya serta sangat berperan dalam mencapai tinjauan pendidikan, yang tercantum dalam kurikulum SMP tahun 1994 bahwa, pedidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari keseluruhan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Pendidikan jasmani juga memiliki peranan yang cukup besar baik di Sekolah ataupun di masyarakat. Di Sekolah, pendidikan jasmani dan kesehatan meliputi bagian penting yang berperan sebagai bagian dari ilmu dan kesehatan yang harus dipelajari dan diterapkan pada siswa dan siswi di Sekolah. Peran guru pendidikan

jasmanilah yang menjadi sumber pengetahuan tentang keolahragaan yang ada di masing-masing sekolah. Tak hanya teori yang harus diketahui dan di mengerti melainkan penerapannya juga harus memenuhi standar yang telah ditetapi oleh kebijakan sekolah dan pemerintah setempat.

Banyak manfaat yang di dapat apabila setiap manusia memahami arti penting dari ilmu keolahragaan. Selain menyehatkan badan, manusia yang menerapkan pola hidup sehat akan merasakan hal yang luar biasa yang akan di dapatkannya, efek yang akan didapatkan juga tak hanya sekejap mata melainkan akan dirasakan hingga masa tua apabila seseorang menerapkan ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan, baik secara umum sampai ke khusus. Pendidikan jasmani berpangkal pada gerak manusia. Dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmani. Jadi peranan pendidikan jasmani untuk merangsamg pertumbuhan dan perkembangan anak atau siswa adalah mutlak. Karena gerak dasar bagi siswa untuk mengenal dirinya sendiri dan alam sekitarnya

Mengajar pendidikan jasmani bukan hanya memberikan pengetahuan berdasarkan ilmu pengetahuan melainkan juga harus memberikan contoh gerakan serta pemberi suatu dorongan dan menciptakan lingkungan sebaikbaiknya sehingga terjadi suasana yang menguntungkan dalam proses belajar mengajar. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sudah tentu memerlukan komunikasi yang jelas antar guru dengan muridnya, sehingga terpadunya antara materi yang disampaikan oleh guru kepada muridnya akan berjalan dengan baik. Kerjasama yang baik antara guru dengan murid akan menghasilkan hasil yang tidak akan

mengecewakan, baik kepada guru ataupun kepada muridnya. Untuk itulah guru perlu mengembangkan pola komunikasi yang efektif dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, perlu diperhatikan bahwanya titik tumpu dari semua wacana diatas adalah seorang guru pendidikan jasmnai itu sendiri, yang berperan aktif dari segala aktivitas olahraga pada siswanya, baik secara teori ataupun praktek. Seorang guru harus berfikir untuk mengembangkan bagaimana caranya memberikan teori yang mudah dipahami oleh muridnya sehingga sebagian besar muridnya dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani uga berperan sebagai pembina untuk memberikan motivasi terhadap berlangsungnya pengalaman belajar peserta didik.

D. Power Tungkai

Menurut Harsono (1993:200) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut penulis *power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang mengandalkan segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam waktu yang singkat. Eksposif power merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas berat.

Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dengan latihan tahanan (*resistence exercise*). Latihan kontraksi otot terbagi menjadi tiga 3 kategori, disesuaikan dengan tipe kontraksi otot, yaitu: 1. Kontraksi *isometrik* atau kontraksi statik yang

merupakan kontraksi sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh, 2. Kontraksi *isotonik* yang biasa disebut dengan kontraksi dinamik yang meliputi dua macam kontraksi, yaitu kontraksi konsentrik atau otot memendek dan kontraksi eksentrik atau otot memanjang, dan 3. Kontraksi *isoknetik*, yaitu dinamika otot mendapat tahanan yang sama melalui seluruh ruang geraknya sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut ruang persendian.

Harsono (1993:176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.Kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menahan suatu beban. Kekuatan termasuk salah satu komponen fisik yang menjadi syarat dasar yang harus dimiliki seseorang untuk dapat melakukan aktivitas ataupun untuk dapat mencapai prestasi, karena kekuatan merupakan gaya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan merupakan faktor utama untuk mencapai prestasi pada atlet secara optimal. Tegangan terhadap suatu tahanan disebut juga dengan “kontraksi”. Sebenarnya kontraksi otot itu tidak lain adalah suatu proses pengubahan dari energi kimia menjadi energi panas.

1. Kekuatan Maksimum

   Kekuatan maksimum adalah daya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi. Kekuatan maksimum tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan. Ini adalah penting dalam event dimana suatu tahanan besar perlu diatasi atau di kontrol.

2. Kekuatan Elastis/Fleksibel

Kekuatan Elastik atau Power adalah tipe atau macam kekuatan yang diperlukan sehingga sebuah otot dapat bergerak dengan cepat terhadap suatu tahanan. Gabungan antara kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak disebut juga "*power*" kekuatan ini sangat penting bagi atlet lompat.

Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu (Sajoto, 1990:176).

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan tentang pengertian kekuatan otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik atlet tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas. Persendian dan gerakan yang mungkin dilakukan dalam tungkai diantaranya sendi pangkal paha. Sendi pangkal paha termasuk dalam klasifikasi sendi peluru atau *ball and socket joint*. Prinsip ini menjamin agar tubuh mendapat tekanan dengan besarnya beban makin meningkat, yang diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu (Sajoto, 1990:114). Penelitian relevan yang dilakuka oleh Dian Nita (2016) dengan skripsinya yang berjudul: Hubungan Antara *Power* Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan, Dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 23 Bandar Lampung Tahun 2015/2016 bahwasanya untuk pengambilan tes *power* tungkai menggunakan *standing broud jump* yang dikarnakan lompat jauh gaya jongkok melakukan lompatan kedepan.

E. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang singkat (Harsono 1993:216). Dari pengertian menurut Harsono tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwasanya pengertian dari kecepatan adalah perpindahan mahkluk hidup dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Selanjutnya ia membagi kecepatan menjadi tiga tipe, yaitu: 1) kecepatan maksimal, seperti dalam lari sprint; 2) kecepatan optimal, seperti yang terkontrol dalam lari ancang-ancang pada event lompat, dan 3) kecepatan anggota badan, demikian seperti lengan pelempar dalam event tolak peluru dan lempar cakram.Menurut penulis kecepatan adalah pergerakan yang dilakukan mahluk hidup dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor perlombaan di atletik, kecepatan disini berperan sebagai daya pendorong untuk melakukan tolakan sehingga menghasilkan lompatan yang maksimal. Kecepatan yang dimiliki setiap atlet adalah berbeda-beda. Namun semua tergantung dari latihan yang di tempuh oleh setiap atletnya. Pada awalan lompat jauh gaya jongkok kecepatan lari merupakan gerakan pertama yang bertujuan untuk memperoleh kecepatan yang tinggi, yang akan membawa tubuh ke arah horizontal untuk memperoleh hasil yang optimal.Pengembangan kecepatan diberikan setelah atlet memiliki kekuatan,

fleksibel, dan daya tahan yang cukup. Beberapa metode untuk mengembangkan kecepatan antara lain:

1. Interval Training, jarak yang dilarikan adalah sedemikian rupa sehingga rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari jadi sekitar 40 – 60 meter.
2. Lari Akselerasi, yang dimulai dengan lambat semakin lama akan semakin cepat.
3. Lari Akselerasi diselingi deselerasi. Contoh akselerasi 50 meter – deselerasi 30 meter dan seterusnya.
4. Uphill, lari naik bukit.
5. Down hill, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak lari.

Instrumen yang dipakai untuk mengukur kecepatan lari adalah 40 yard atau 36 meter menurut Alan d. Robert yang dikutip oleh Sajoto (1990:33)

F. Lompat Jauh

Menurut Syarifuddin (1992:90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut peneliti, lompat jauh adalah salah satu cabang atletik nomor lompat yang melakukan rangkaian gerakan fisik dari awalan, menolak, sikap di udara, dan mendarat sejauh-jauhnya. Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan

yang tepat untuk meningkatkan prestasi. Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya dengan tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompat jauh, ada tiga teknik yang berbeda 1) Teknik Menggantung, 2) Teknik Menendang(berjalan di udara), dan 3)Teknik Jongkok (duduk luncur). Dalam pembahasan ini, penulis hanya mengambil teknik jongkok (duduk luncur).

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara. Setelah kaki kiri bertumpu, maka kaki ayun (kanan terutama bagian paha) diangkat cepat tinggi ke depan. Pada saat itu pula kedua lengan diangkat ke depan atas. Setelah kaki kiri lepas dari tanah (balok tumpu).

Menurut buku IAAF (2000:87) teknik lompat jauh ada beberapa teknik atau tahap gerakan yang harus dilalui, tahap gerakan tersebut terdiri dari: 1) awalan, 2) tolakan, 3) melayang, dan 4) mendarat. Keempat tahapan gerakan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Awalan

Awalan dalam lompat jauh merupakan bagian pertama yang harus diambil bagi si pelompat dengan percepatan dari start berdiri. Awalan dilakukan dengan berlari dengan kecepatan makin lama mendekati maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakan. Tujuan awalan pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan. Frekuensi dan panjang langkah lari awalan makin meningkat sampai persiapan melakukan tolakan, sementara itu badan pelompat semakin tegak pada tiga langkah batas terakhir pelompat mempersiapkan diri untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan).

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada awalan lompat jauh adalahpelompat tidak menghitung tidak memperhitungkan kecepatan pada saat mendekati papan tolakan, pelompat seringkali melakukan lari dengan kecepatan yang tidak teratur pada waktu mendekati papan tolakan. Jarak tempuh untuk melakukan awalan tidak dapat ditentukan, karena jarak tempuh awalan ditentukan oleh atlet itu sendiri sesuai dengan kondisinya. Sedangkan jarak tempuh awalan sekitar 30 meter sampai 40 meter.

Gambar 1. Saat Awalan Lompat Jauh
Sumber : http://panjipamungkas99.blogspot.co.id/

Sifat-Sifat Teknis :

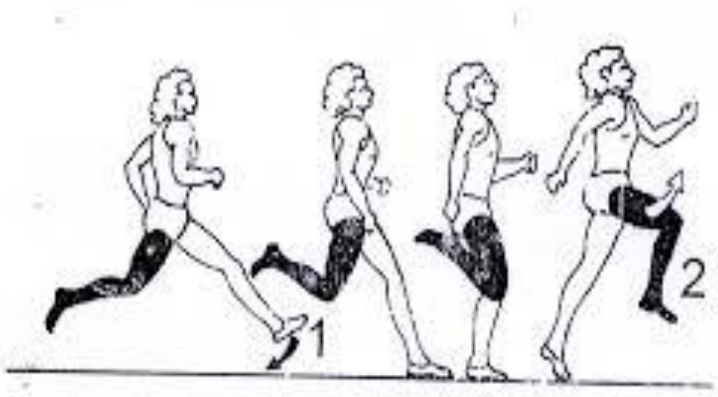
1. Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan).
2. Teknik lari adalah mirip dengan lari sprint.
3. Kecepatan meningkatkan terus menerus sampai mencapai balok-tumpuan.

Tujuan : Guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol.

2. Tolakan

Setelah phase awalan yang telah dijelaskan diatas, tahap selanjutnya adalah tahap penolakan. Tolakan dilakukan menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, sebaiknya menggunakan kaki yang dominan bagi si pelompat. Dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakan skuat-kutanya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Seluruh telapak kaki bergulir ke depan, kaki tolak

sedikit dibengkokan dan disusul oleh gerakan kaki ayun. Lengan diayun tinggi kedepan berlawanan dengan gerak kaki sehingga menunjang gerak terhadap gerak lepas kaki, badan bagian atas dijaga tegak membentuk sudut siku-siku dengan pandangan kedepan.



Gambar 2. Saat Tolakan Lompat Jauh
Sumber : IAAF, 2000:89

Sifat-Sifat Teknis :

1. Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ‘ke bawah dan ke belakang’ (1).
2. waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu.
3. Paha kaki bebas didorong ke posisi horizontal (2).
4. Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.

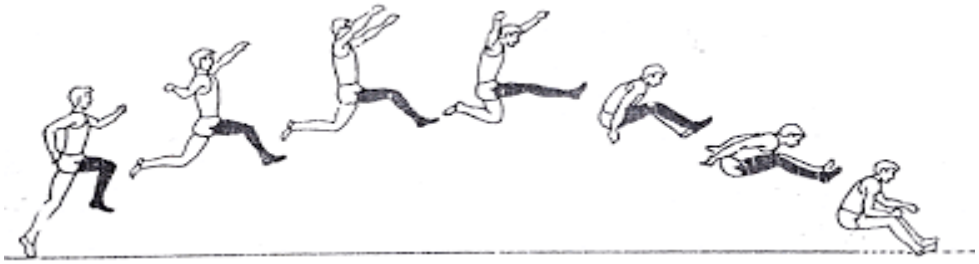
Tujuan : Guna memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal

3. Melayang

Setelah tahap awalan dan tolakan, tahap selanjutnya adalah melayang. Teknik melayang ini adalah sikap yang akan menunjang hasil dari lompatan, sikap tersbut adalah :

1. Memelihara keseimbangan badansaat melayang.
2. Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
3. Mengusahakan melayang di udara selama mungkin
4. Mempersiapkan kaki untuk mendarat.

Pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpuan jalur perjalanan gerak melayang pusat masa badan tercipta dan tidak ada sesuatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merubahnya. Namun gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting karena mereka inimelayani untuk tahap pendaratan dimana jarak yang signifikan dan mempersiapkan untuk tahap pendaratan dimana jarak yang signifikan dapat hilang karena teknik yang kurang baik.



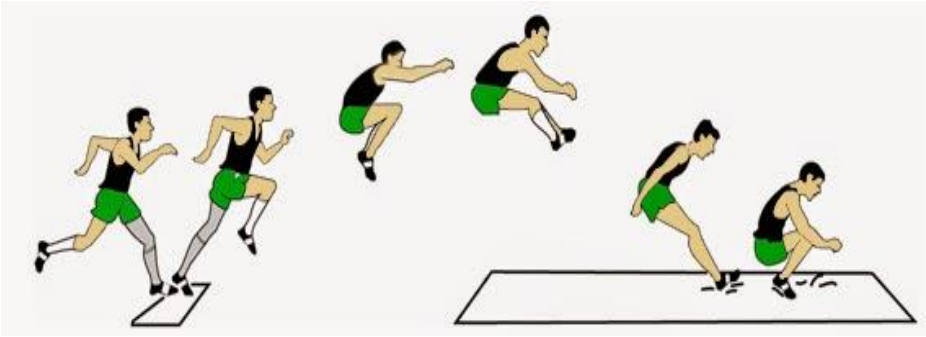
Gambar 3. Saat Melayang Gaya Jongkok
Sumber : (IAAF, 2000:90)

Sifat-Sifat Teknis :

1. Bebas dipertahankan ada di posisi bertolak.
2. Badan tetap tegak ke atas vertikal.
3. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.
4. Kaki tumpuan dibengkokan dan ditarik kedepan dan keatas mendekati akhir gerak melayang.
5. Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan kedepan untuk mendarat.

4. Mendarat

Setelah tahapan diatas mulai dari awalan, tolakan, dan melayang. Tahapan selanjutnya adalah mendarat. Seperti yang telah diketahui bahwa mendarat adalah hasil akhir dan tahap akhir dari teknik lompat jauh gaya jongkok. Mendarat dilakukan dengan cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan, untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir kepala ditundukan dan lengan diayunkan ke depan membawa pinggang ke depan mendekati titik-titik berat badan dan bahkan jika mungkin membawa titik berat badan melewati titik pendaratan si pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang merugikan pendaratan. Pada saat akan melakukan tahap mendarat, kedua tungkai menjulur ke depan dengan dan tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat.



Gambar 4. Saat Mendarat Lompat Jauh
Sumber : olahragabagus.blogspot.co.id/2015/06/teknik-dasar-peraturan-dan-pengertian.html

Sifat-Sifat Teknis :

1. Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan.
2. Badan dibengkokkan ke depan.
3. Lengan-lengan di tarik ke belakang.
4. Pinggang di dorong ke depan menuju titik sentuh tanah.

Tahapan-tahapan tersebut yang harus dilalui oleh pelompat yang akan melakukan lompat jauh gaya jongkok. Sehingga lompatan yang akan didapat akan lebih maksimal dibandingkan pelompat yang akan melakukan tanpa adanya teknik.

G. Penelitian Relevan

a. Penelitian yang dilakukan Dian Nita (2016), dengan judul: Hubungan Anatara *Power* Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan , Dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 23 Bandar Lampung Tahun 2015/2016.

b. Penelitian yang dilakukan Anggun Wulan (2015), dengan judul: Kontribusi Kecepatan Awalan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H. Kerangka Berpikir

Peneliti akan meneliti tentang hubungan peubah bebas dengan peubah terikat. Peubah bebas disini adalah *power* tungaki dengan kecepatan lari dan peubah terikatnya adalah hasil lompat jauh. *Power* tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian hasil lompat jauh. Hal ini disebabkan karena orang yang memiliki otot tungkai yang kuat pastinya akan dapat memberikan gerakan yang eksplosif pada saat meluncurkan dan mengangkat badan. Power tungkai memberikan kontribusi yang besar dalam tahap menolak. Dengan memiliki power tungkai yang besar, pelompat akan menghasilkan pergerakan yang cepat pada saat menolak dan mengangkat badan.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejanis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian hasil dalam lompat jauh. Karena dengan kecepatan yang baik maka dalam melakukan lompat jauh dapat memberikan gerakan eksplosif yang baik.

Power tungkai dengan kecepatan lari merupakan komponen yang penitng dalam pencapaian hasil lompat jauh, karena dengan power tungkai yang baik maka dalam menolak dapat menampilkan gerakan dan tolakan dengan baik dan didukung oleh kecepatan yang memberikan andil yang besar pada tahap menolak. Dengan memiliki power tungkai dan kecepatan, pelompat akan menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

I. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori dan belum menggunakan fakta. Oleh karena itu, setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dari hipotesis tersebut akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar adanya atau tidak benar.

Selanjutnya menguji hipotesis statistik, berarti menguji apakah hipotesis penelitian yang telah terbukti atau tidak terbukti berdasarkan data sampel itu dapat

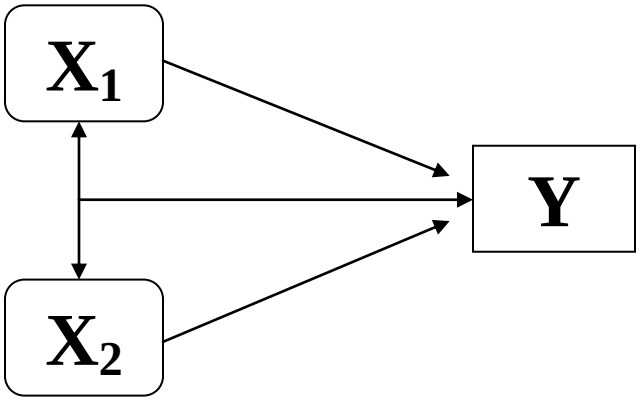
diberlakukan pada populasi atau tidak. Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang paling penting kedudukannya dalam penelitian (Arikunto, 1997:66). Adapun hipotesis pada penelitian penulis sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.
3. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun 2016.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Metode deskriptif korelasional merupakan penjelasan terhadap variabel-variabel yang diteliti, melalui pendefinisian, dan uraian yang lengkap dan mendalam dari berbagai refrensi, sehingga ruang lingkup, kedudukan dan prediksi terhadap hubungan antara variabel yang akan diteliti menjadi lebih jelas dan terarah (Sugiyono, 1995:44). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power tungkai, dan kecepatan. Variabel terikatnya adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 5. Hubungan *Power* Tungkai dan Kecepatan Awalan Dengan Hasil Lompat Jauh

Keterangan :

X_1 = *Power* Tungkai

X_2 = Kecepatan Awalan

Y = Hasil Lompat Jauh

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan penduduk penelitian yang dimaksudkan untuk diselidiki. Pupulasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama atau homogen. (Hadi, 2000:220). Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki sifat yang sama. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada siswa putra kelas XI IPA semester genap tahun ajaran 2015/2016 yang memiliki jumlah murid pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Jumlah siswa dan siswi kelas XI IPA di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun 2016.

NO	KELAS	SISWA LAKI-LAKI	SISWI PEREMPUAN	JUMLAH
1	XI IPA 1	12	21	33
2	XI IPA 2	11	18	29
3	XI IPA 3	12	20	32

Sumber : Dokumen SMA N 4 Bandar Lampung Tahun 2016

Berdasarkan tabel diatas jumlah siswa dan siswi pada SMA Negeri 4 Bandar Lampung ialah kelas XI IPA 1 memiliki siswa 12, siswi 21, dan jumlah keseluruhan 33, kelas XI IPA 2 memiliki siswa 11, siswi 18, dan jumlah keseluruhan 29, kelas XI IPA 3 memiliki siswa 12, siswi 20, dan jumlah keseluruhan 32. Total seluruh siswa dan siswi IPA kelas XI adalah 94.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian wakil dari populasi yang akan diteliti. Selanjutnya jika subjeknya kurang dari seratus maka lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi (Arikunto, 1989:107). Berdasarkan metode tersebut sampel yang akan diambil adalah sama dengan jumlah populasi yaitu populasi sample, dengan demikian seluruh siswa putra program studi IPA kelas XI tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 35 orang sebagai populasi sampel.

Tabel 2. Jumlah populasi siswa SMA Negeri 4 Bandal Lampung Semester Genap Tahun 2016 yang akan diambil datanya.

NO.	KELAS	JUMLAH SISWA
1.	XI IPA 1	12 siswa
2.	XI IPA 2	11 siswa
3.	XI IPA 3	12 siswa
	TOTAL	35 siswa

Sumber : Dokumen SMA N 4 Bandar Lampung Tahun 2016

Tabel diatas dapat menjelaskan bahwasanya siswa kelas XI IPA SMA N 4 Bandar Lampung Semester Genap Tahun Pelajaran 2015/2016 kelas XI IPA 1 berjumlah 12 siswa putra, kelas XI IPA 2 berjumlah 11 siswa putra, dan kelas XI IPA 3 berjumlah 12 siswa putra. Total keseluruhan sample kelas XI IPA adalah 35 Siswa Putra.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Independent Atau Variabel Bebas

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebagai perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 1995:33). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2).

2. Variabel Dependent atau Variabel Terikat

Variabel ini sering disebut dengan variabel output, kriteria, dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut juga sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 1995:33). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok (Y).

D. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak salah pengertian beberapa makna dalam penelitian ini perlu diadakan definisi operasioanal atau penegakan istilah sebagai berikut :

1. Korelasi

   Menurut Arikunto (1997:249) "penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila tidak ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan itu". Dari pernyataan tersebut penulis mengartikan korelasi adalah hubungan antara dua variabel atau lebih dan memiliki tingkat keeratan.

2. Power Tungkai

   Power tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban yang tinggi dalam suatu gerakan yang cepat. Dalam hal ini *power* tungkai adalah sebagai variabel bebas (X_1).

3. Kecepatan

   Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat cepat". Dari pengertian tersebut penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah gerak lurus yang dilakukan makhluk hidup dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini kecepatan adalah sebagai variabel bebas (X_2).

4. Hasil Lompat Jauh

   Hasil adalah suatu yang diperoleh, didapatkan. Jadi hasil lompat jauh yaitu jarak yang dapat di capai lompatan dalam lompat jauh. Dalam hal ini lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai variabel terikat (Y).

E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data untuk masing-masing variabel adalah :

1. Tes *Power* Tungkai *(Standing Broad Jump)*

   a. Tujuan : Mengukur gaya tolakan otot tungkai *testee*.

   b. Alat dan perlengkapan tes :

   - Bak pasir lompat
   - Cangkul dan papan penggaris sebagai perata pasir
   - Alat tulis dan blangko tes

   c. Pelaksanaan tes

   Testee berdiri di garis awal lompatan. Testee melakukan persiapan meloncat dengan dua kaki. Pada waktu melompat testee tidak diperkenankan

melakukan lompatan dengan awalan. Testee diberi 3 kali kesempatan untuk melakukan lompatan.

d. Penilaian

Hasil terbaik dari 3 kali melompat itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data dengan satuan meter.

2. Tes Kecepatan Awalan

a. Tujuan : Mengukur kecepatan awalan 36 meter

b. Alat dan perlengkapan tes :

- Stopwatch
- Bendera start dan pluit
- Tiang pengamat garis finish
- Alat tulis dan blangko tes

c. Petugas Tes :

- Roll Call
- Pencatat hasil
- Timer

d. Pelaksanaan Tes :

- Start dilakukan dengan start berdiri
- Pada saat aba-aba bersedia *testee* mendekati garis start dan salah satu ujung kaki sedekat mungkin dengan garis start.

- Pada aba-aba “ya” *testee* berlari secepat mungkin menempuh arak 30 meter sampai melewati garis *finish.*
- Pada saat *testee* mulai bergerak Stopwatch dihidupkan dan pada saat *testee* melewati garis *finish* stopwatch dihentikan.
- Setiap *testee* diberi kesempatan melakukan sebanyak 3 kali.

e. Penilaian

hasil yang dicatat ialah waktu yang dicapai oleh *testee* dari tiga kali kesempatan dan waktu terbaik yang digunakan untuk pengolahan data, dengan satuan sampai persepuluhan detik.

3. Tes Lompat Jauh

a. Tujuan : Mengukur jauhnya lompatan.

b. Alat dan Perlengkapan Tes yang Digunakan :

- Bak lompat
- Bendera
- Meteran
- Cangkul
- Alat tulis dan balngko tes

c. Petugas Tes

- Pengawas papan tolakan
- Petugas pengukur lompatan
- Petugas perata pasir

- Pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

Testee melakukan persiapan lompatan dengan mengambil awalan 36 meter. Lari awalan dilakukan dengan kecepatan penuh, menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Hasil lompatan di ukur dari papan tolakan sampai titik jatuhnya badan yang terdekat dengan balok tolakan. Masing-masing *testee* diberi kesempatan melakukan tiga kali.

e. Penilaian

Lompatan terjauh dari tiga kali melakukan lompatan itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisi data menggunakan korelasi *Person Product moment.* Mencari koefisien korelasi antara variabel X dan Y dapat dicari dengan rumus sebagai berikut[2] :

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

Keterangan :

r_{hitung}/r_{xy} = koefisien korelasiantara variabel X dan variabel Y
X = hasil skor angket variabel X
Y = hasil skor angket variabel Y
n = jumlah sampel

Korelasi *Person Product Moment* dilambangkan (r) dengan ketentuan nilai tidak lebih dari harga ($-1 \leq r \leq +1$). Apabila nilai r=-1 artinya korelasi negatif sempurna; r=0 artinya tidak ada korelasi; r=1 berarti korelasi sangat kuat. Sedangkan arti harga r akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut :

Tabel 3.Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Besarnya Nilai r	Interpretasi
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

(Sugiyono, 1995:184)

Selanjutnya, untuk menguji signifikansi korelasi *product moment* dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu :

1. Membandingkan nilai r_{hitung} *product momen t*dengan n adalah jumlah responden dan taraf signifikan 1% atau 5%. Kriteria uji signifikansinya adalah terima H_o dan tolak H_1 jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, sebaliknya tolak H_o dan terima H_1 jika $r_{hiutng} > r_{tabel}$.
2. Menggunakan rumus uji signifikansi korelasi *product moment* dengan dk=n-2 dan taraf signifikansi 1% atau 5 %. Kriteria uji signikansinya adalah terima H_o dan tolak H_1 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, sebaliknya tolak H_o dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Dari 2 cara untuk menguji signifikansi di atas, penulis mengambil keputusan dengan mengambil cara nomor 1.

Analisis korelasi berganda untuk menguji hipotesis ke-4 yaitu apakah ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan aecara simultan antara *power* tungkai (X_1) dan kecepatan (X_2) dengan lompat jauh (Y), dengan rumus korelasi ganda sebagai berikut :

$$Rx_1x_2y = \sqrt{\frac{r^2x_1\,y + r^2x_2y - 2(r.x_1\,y)(r.x_2y)(r.x_1x_2)}{1 - r^2x_1x_2}}$$

Selanjutnya untuk mengetahui signifikan korelasi berganda terlebih dahulu F_{hitung} kemudian dibandingkan dengan F_{tabel}.

$$F_{hitung} = \frac{r^2/k}{(1-r^2)/\,n-K-1}$$

Dimana :

R	= koefisien korelasi ganda
k	= jumlah variabel bebas
n	= jumalah sampel
F_{hitung}	= nilai F yang dihitung

Kaidah pengujian signifikansi :

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka tolak H_0 artinya signifikan dan $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, terima H_o artinya tidak signifikan.

Carilah nilai F_{tabel} menggunakan Tabel F dengan rumus :

Taraf signifikan : α=0,05

F_{tabel} = F {(1-α) (dk=k) / (dk=n-k-1)}

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan *power* tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan r_{hitung} sebesar 0,365 (rendah) pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Terdapat hubungan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan r_{htung} sebesar 0,434 (cukup kuat) pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Terdapat hubungan *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan r_{hitung} sebesar 0,632 (kuat) pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kecepatan awalan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang disimpulkan peneliti sebagai berikut :

1. Dengan terujinya hubungan *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, maka pengembangan variabel bebas dan terikat di atas perlu diperhatikan dan dilakukan secara optimal. Juga perlu pengkajian lagi dengan menggunakan faktor-faktor lain selain dari *power* tungkai dan kecepatan awalan.
2. Kajian mengenai *power* tungkai dan kecepatan awalan dengan hasil lompat jauh tentu belum cukup, karena itu diharapkan kepada peneliti yang tertarik pada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek psikis, kondisi fisik, dan yang lainnya dan bila perlu untuk menambah jumlah sampel agar diperoleh hasil penelitian yang lebih optimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian.* PT. Rineka Cipta : Jakarta

Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta

Harsono. 1993. *Prinsip Dan Metodologi Kepelatihan.* Jakarta, Tambak Kusuma

Hidayat, Imam. 1999. *Biomekanik*, Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI

IAAF. 2000. *Lari, Lompat, Lempar.* Jakarta : Staf Sekretariat IAAF

Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori Dan Metode, Depdikbud, Dirjen Dikti, PPLPTK, Jakarta.

Nita, Dian. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Lingkar Paha, Berat Badan, dan Kekuatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP 23 Bandar Lampung Tahun 2015/2016.* Skripsi (tidak diterbitkan). Bandar Lampung.

Sajoto, M. 1990. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : Dahara Prize

Slameto. 2013. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.

Sugiyono. 1995. *Statistik Untuk Penelitian.* Alfabeta : Bandung.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Depdikbud, Dirjen Dikti : Jakarta

Uhbiyati, Nur. 2015. *Ilmu Pendidikan*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.

Wulan, Anggun. 2015. *Kontribusi Kecepatan Awalan,Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMA Negeri 8 Bandar Lampung.* Skripsi (tidak diterbitkan). Bandar Lampung.