

**KONTRIBUSI *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT MAHASISWA KELAS 3A PROGRAM STUDI  
PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



**OLEH**  
**RIZKY IRAWAN**  
136611796

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**DR. Saproni, M.Ed**  
NIDN :1008037804

**Rezki, M.Pd**  
NIDN. 1012038501

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

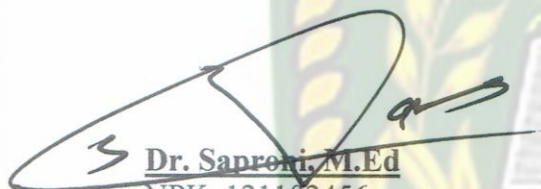
KONTRIBUSI *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT MAHASISWA KELAS 3A PROGRAM STUDI  
PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU

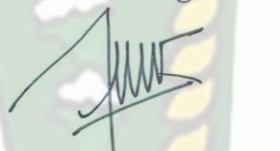
Dipersiapkan oleh :

Nama : RIZKY IRAWAN  
NPM : 136611796  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

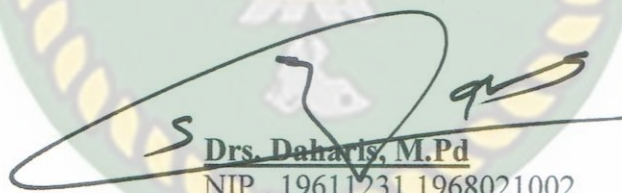
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Saproni, M.Ed  
NPK. 121102456  
NIDN. 1008037804

  
Rezki, S.Pd, M.Pd  
NIDN : 1012038501

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

  
Drs. Daharls, M.Pd  
NIP . 19611231 1968021002  
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau  
a/n Wakil Dekan Bidang Akademik

  
Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RIZKY IRAWAN  
NPM : 136611796  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru..

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**



**Dr. Saproni, M.Ed**  
NPK. 121102456  
NIDN. 1008037804


**Pembimbing Pendamping**



**Rezki, S.Pd, M.Pd**  
NIDN : 1012038501

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP . 19611231 196802 1 002  
NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : RIZKY IRAWAN  
NPM : 136611796  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “**Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.**”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**Pembimbing Utama**

**Dr. Saprani, M.Ed**  
NPK. 121102456  
NIDN. 1008037804

**Pembimbing Pendamping**

**Rezki, S.Pd, M.Pd**  
NIDN : 1012038501

## ABSTRAK

**RIZKY IRAWAN (2019) : Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru yang berjumlah 20 orang mahasiswa putra. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Dari perhitungan menggunakan rumus di atas, didapatkan nilai sebagai berikut :  $r$  hitung sebesar 0,532. Nilai  $r$  tabel pada  $n = 20$  atau  $df = 18$  (5%) adalah 0,444. (terlampir). Hasil perbandingan didapatkan bawah  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel atau  $0,532 > 0,444$ . Koefisien determinasi 28,3%. Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru sebesar 28,3%.

**Kata kunci : *Explosive power* Otot Tungkai, Lompat jangkit**

## ABSTRACT

RIZKY IRAWAN (2019): Contribution of leg muscle explosive power to the results of triple jump of students in class 3A of the Physical Education Study Program FKIP Riau Islamic University Pekanbaru.

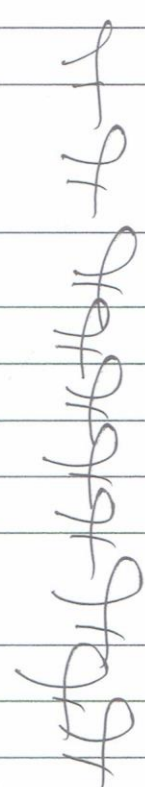
The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle explosive power to the jump results of class 3A students' triple jump in the Penjaskesrek FKIP Riau Islamic University Pekanbaru program. This type of research is correlational. The population in this study were students of class 3A of the Social Sciences Study Program FKIP Riau Riau University, totaling 20 male students. The sampling technique in this study is total sampling. thus the number of samples is 20 people. From calculations using the formula above, the following values are obtained:  $r$  count of 0.532. The value of  $r$  table at  $n = 20$  or  $df = 18$  (5%) is 0.444. (attached). The comparison results are obtained under  $r$  count  $>$   $r$  table or  $0.532 > 0.444$ . The coefficient of determination is 28.3%. The conclusion of this study was that there was an explosive power contribution of leg muscles to the jump results of triple jump of grade 3A students of the Physical and Physical Education Study Program FKIP Riau Islamic University in Pekanbaru by 28.3%.

Keywords: Explosive power of limb muscles, triple jump

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIZKY IRAWAN  
 NPM : 136611796  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing Utama : Dr. Saproni, M. Ed  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
13-03-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-08-2018	- Tambahkan teori tentang explosive power otot tungkai dan konsisten dalam penulisan - Masukkan teori tentang lompat jangkit serta langkah-langkahnya	
02-09-2018	Perbaiki cara pengutipan dan lampirkan seluruhnya dalam daftar pustaka	
12-09-2018	Perbaiki Bab III	
04-10-2018	Acc ujian seminar	
05-12-2018	Seminar proposal	
29-12-2019	Perlihatkan video penelitian	
08-01-2020	- Perbaiki kesimpulan dan pembahasan - Buat abstrak - Buat berita acara bimbingan	
01-02-2020	Lengkapi lembar pengesahan	
12-02-2020	Acc ujian skripsi	











Perpustakaan Universitas Islam Riau  
 Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Pekanbaru, Januari 2020  
 Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
 NIP. 19701007 1998032002  
 NIDN. 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIZKY IRAWAN  
NPM : 136611796  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Pendamping : Rezki, S.Pd, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
13-03-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-07-2018	Latar belakang penelitian	
02-08-2018	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
12-08-2019	1. Tambahkan teori tentang <i>explosive power</i> otot tungkai dan lompat jangkit dari jurnal yang kompeten serta ulas teori tersebut 2. Kutip jurnal dari google scholar	
23-09-2019	Acc ujian seminar	
04-10-2018	Ujian seminar	
13-10-2018	1. Perbaiki tata cara penulisan dan pengutipan 2. Ulas setiap kutipan yang ada 3. Perbaiki sesuai saran	
18-01-2020	Perbaiki analisa data dan juga perbaiki pembahasan	
04-02-2020	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
12-02-2020	Acc Ujian Skripsi	



Pekanbaru, Januari 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Annah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIZKY IRAWAN  
NPM : 136611796  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul skripsi : Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Februari 2020  
Yang Menyatakan



**RIZKY IRAWAN**  
**136611796**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Bapak Dr. Saproni, M.Ed sebagai dosen pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Rezki, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh staf tata usaha dalam perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Ayahanda Jiwandana, dan Ibunda Fatimah, dan kakanda ku Tri Lestari dan adinda Dimas Setiawan yang telah memberikan dukungan moral maupun spiritual dan juga dukungan dari segala bidang selama peneliti menyelesaikan studi di Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Januari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	6
1. Tinjauan Tentang <i>Explosive power</i> Otot Tungkai .....	6
2. Tinjauan Tentang Lompat Jangkit .....	8
B. Kerangka Pemikiran.....	13
C. Pertanyaan Penelitian .....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel .....	15
C. Definisi Operasional.....	16

D. Pengembangan Instrumen .....	16
E. Teknik Pengumpulan Data .....	19
F. Teknik Analisis Data.....	19

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	21
1. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Explosive power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru .....	21
2. Deskripsi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	23
B. Prasyarat Analisa Data .....	25
C. Analisis Data .....	26
D. Pembahasan .....	27

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>
-----------------------------	-----------

<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>31</b>
------------------------------	-----------

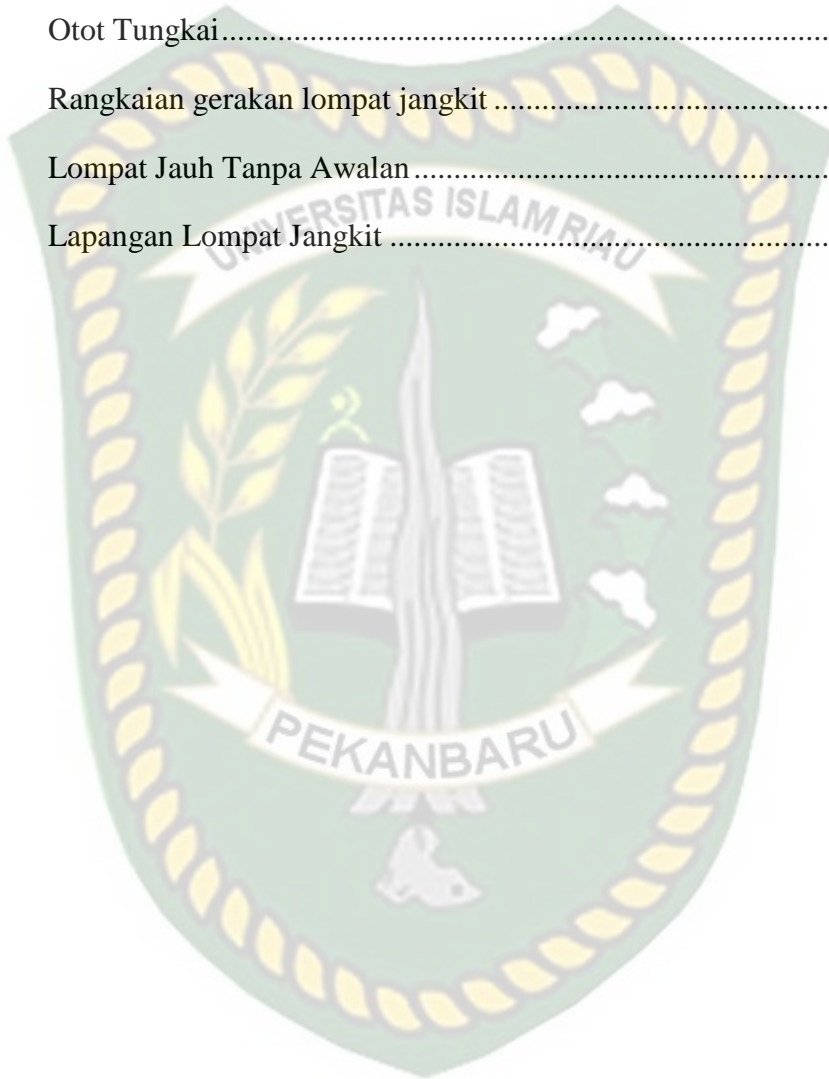
## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Explosive power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru .....	22
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru .....	24
3. Hasil Uji Normalitas Liliefors .....	25



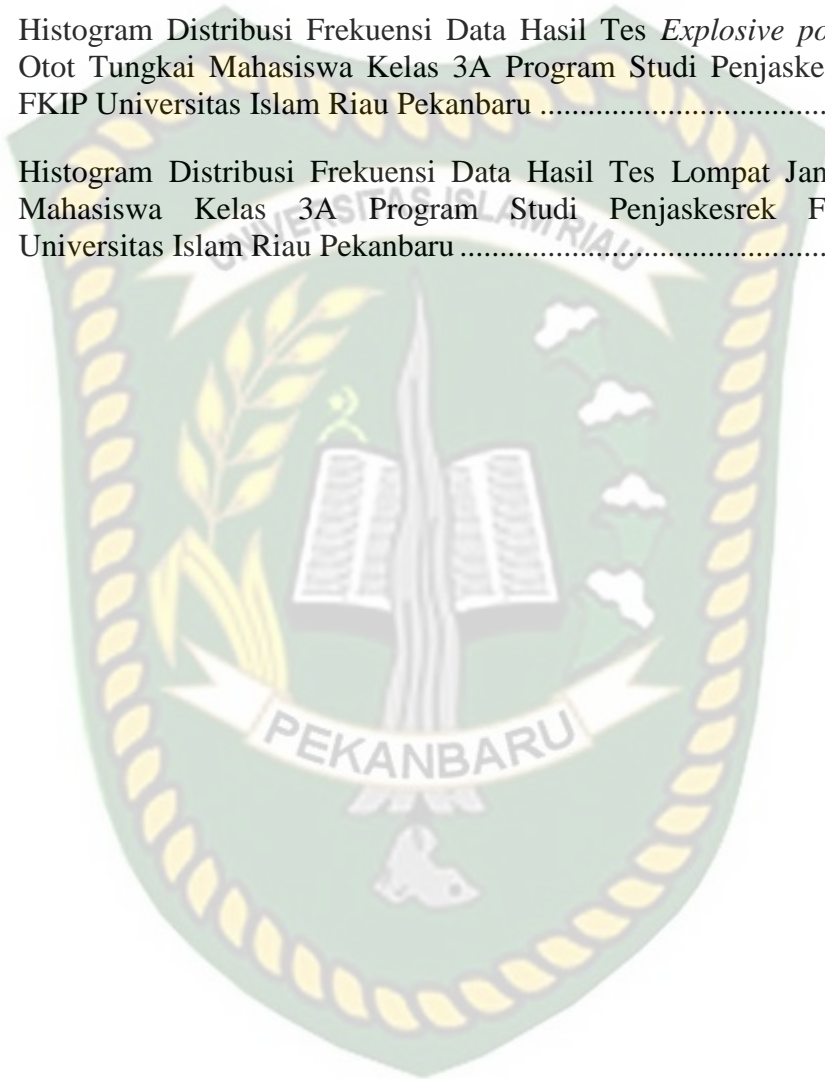
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai.....	8
2. Rangkaian gerakan lompat jangkit.....	13
3. Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	17
4. Lapangan Lompat Jangkit.....	18



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Explosive power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru .....	23
2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru .....	25





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes <i>Explosive power</i> Otot Tungkai .....	32
2. Data Mentah Tes Lompat Jangkit .....	33
3. Distribusi Frekuensi Tes <i>Explosive power</i> Otot Tungkai.....	34
4. Distribusi Frekuensi Tes Lompat Jangkit.....	35
5. Uji Normalitas Variabel X ( <i>Explosive power</i> Otot Tungkai) .....	36
6. Uji Normalitas Variabel Y (Lompat Jangkit) .....	37
7. Langkah Korelasi Product Moment dan Koefisien Determinasi .....	38
8. Tabel L .....	40
9. Tabel r .....	41
10. Dokumentasi Penelitian.....	42

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Banyak sekali manfaat dari aktivitas olahraga bila dilaksanakan dengan teratur. Dengan berolahraga dapat melindungi tubuh dari penyakit. Latihan setiap hari sangat penting bagi kebugaran fisik dan kesehatan yang baik ini mengurangi resiko penyakit jantung, kanker, tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit lainnya. Olahraga juga membantu untuk tetap dalam penampilan yang baik, dan tidak munculnya keriput dini. Dari segi fisik, akan membuat otot kita mengkonfigurasi komposisi dan perkembangan tulang dan sendi untuk menahan lebih kuat. Dengan latihan olahraga tidak hanya tubuh kesehatan, tetapi sebagai yang terbaik untuk penampilan tubuh.

Kesemua itu dapat dikatakan salah satu manfaat olahraga dapat membuat badan atau tubuh menjadi bugar. Bugar berarti mampu menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan prima dan segar; disertai stamina yang cukup serta bersiaga untuk hal-hal yang darurat dalam situasi kita. Keolahragaan merupakan meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju. Karena pendidikan yang berkaitan dengan bidang keolahrgaan merupakan sarana yang vital bagi

pembentukan peserta didik. Sebagaimana tertuang dalam undang-undang No 3 tahun 2005 pada pasal 25 ayat 2 dan 3 yang berbunyi :

Ayat 2: Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. Ayat 3 :Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.

Mengingat pentingnya olahraga, dunia pendidikan kita juga menyediakan sekolah atau pendidikan bagi generasi muda yang ingin menjadi tenaga pengajar jurusan olahraga. Pada jurusan ini, para mahasiswa dibina sebagai tenaga pengajar yang profesional. Mereka diajarkan berbagai dibidang olahraga agar nantinya dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Salah satu olahraga yang menjadi mata kuliah wajib adalah atletik.

Olahraga atletik yang biasa disebut *Mother of Sport* karena seluruh gerakannya telah ada sejak zaman dahulu, merupakan olahraga yang memiliki nomor-nomor seperti halnya: nomor lempar, lompat, jalan dan lari dan nomor ini memerlukan kondisi fisik baik luar dan dari dalam.

Nomor lompat jangkit sangat mirip dengan nomor lompat jauh, hanya dalam pelaksanaanya terdapat perbedaan dengan lompat jauh. Perbedaanya hanya pada ketika sikap sebelum melakukan lompatan. Bila lompat jauh setelah kaki menolak pada papan lompatan langsung melompat ke bak pasir, sedangkan pada lompat jangkit setelah melakukan *run up* kemudian menolakkan kaki pada papan lompatan. Gerakan selanjutnya melakukan jingkat, jalan, baru diteruskan

melompat ke bak pasir dan melakukan teknik pendaratan yang sama dengan lompat jauh. Saat melakukan jingkatan terbagi atas berjingkat, melangkah dan melompat.

Terdapat beberapa fase dalam olahraga lompat jangkit antara lain fase *hop*, *step*, dan *jump* pada fase tersebut memerlukan dukungan kondisi fisik seperti kekuatan, *explosive power*, kecepatan dan koordinasi gerak. Dari beberapa kondisi fisik tersebut salah satu diantaranya adalah *explosive power* otot tungkai. *Explosive power* otot tungkai dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Gerakan menjingkat, berjalan dilakukan dengan tenaga otot tungkai yang besar (eksplosif) dan dilakukan dalam waktu singkat yang nantinya diteruskan dengan gerakan melompat ke bak pasir dengan sekuat-kuatnya. Hal ini menggambarkan pentingnya *power* atau kemampuan untuk mengeluarkan tenaga yang besar dalam waktu singkat untuk melakukan lompatan. terlihat jelas bahwa *explosive power* otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan pada cabang olahraga lompat jangkit. Karena dalam nomor lompat jangkit dibutuhkan *explosive power* otot tungkai untuk melakukan jingkatan.

Guna mengetahui tentang pelaksanaan lompat jangkit, peneliti melakukan observasi pada mahasiswa kelas 3A prodi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau pekanbaru. Hasil observasi ini, peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain : banyak mahasiswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jangkit dengan benar. mahasiswa masih banyak yang ragu-ragu melakukan lompat jangkit, hal ini kaitanya dengan koordinasi gerak. Tolakan awal pada papan

tolakan kurang jauh, hal ini kaitanya dengan *explosive power* otot tungkai yang kurang terlatih. Jarak lompatan yang kurang maksimal hal ini mungkin diakibatkan oleh kekuatan otot tungkai yang belum terlatih.

Berdasarkan hasil penjabaran latar belakang di atas, peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian dengan mengangkat judul : kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Banyak mahasiswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jangkit dengan benar.
2. Mahasiswa masih banyak yang ragu-ragu melakukan lompat jangkit, hal ini kaitanya dengan koordinasi gerak.
3. Tolakan awal pada papan tolakan kurang kuat.
4. Rata-rata Jarak lompatan lompat jangkit kurang memuaskan

### **C. Pembatasan Masalah**

Meningkat banyaknya permasalahan dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa untuk lebih menguasai teknik lompat jangkit yang dapat ditunjang oleh latihan daya ledak otot tungkai
2. Untuk penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian sarjana pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau Pekanbaru dan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai bidang kajian daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jangkit.
3. Peneliti berikutnya, dapat dijadikan bahan rujukan dalam melakukan penelitian pada bidang yang sama.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Toeritis

##### 1. Tinjauan Tentang *Explosive power* Otot Tungkai

###### a. Pengertian *Explosive power*

Kondisi fisik dalam olahraga atletik merupakan faktor yang sangat penting. Kondisi fisik sangat penting agar gerakan yang diinginkan dapat terlaksana dengan baik. salah satu kondisi fisik dalam tubuh manusia adalah *explosive power* otot. *Explosive power* otot ini dibutuhkan saat melakukan gerakan menolak, melompat, melempar dan lain sebagainya.

Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak merupakan terjemahan dari kata *explosive power* atau *power* (bahasa inggris) dan *schnelkraft* (bahasa jerman). Berdasarkan kamus pengetahuan olahraga jerman, *schnelkraft* = *power* yang berarti kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi-tingginya dalam waktu singkat. Didalam buku yang sama Syafruddin (2011:73) menjelaskan pula *explosive power* merupakan produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang singkat.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *explosive power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri ataupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya

otot berkontraksi mengatasi beban tersebut. Kombinasi antara keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif.

Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Sedangkan Ismaryati (2008:111) menjelaskan *explosive power* adalah “Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa daya ledak sangat diperlukan dalam melakukan berbagai kegiatan olahraga. Dengan adanya daya ledak yang baik, maka hasil berbagai kegiatan olahraga tersebut akan semakin baik dan meingkat. Sesuai dengan judul penelitian ini adalah lompat jangkit, maka daya ledak yang dominan adalah daya ledak asiklis.

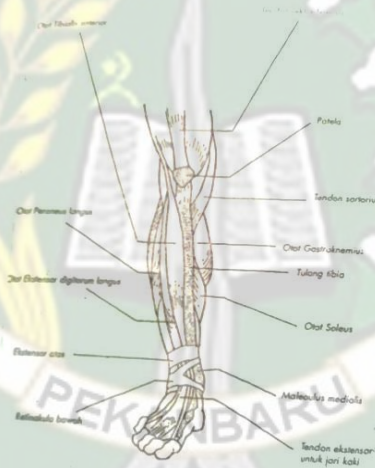
#### **b. Batasan Tentang Otot Tungkai**

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha sampai bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang berada pada kaki atau daging pada kaki secara keseluruhan.

Sedangkan Yuniar (2002:442) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan kaki adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot kaki adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.



Pearce (2009:135) Otot kaki dapat dibagi atas dua bagian yaitu :1) Otot kaki atas: *gluteus maximus, bisept femoris, simitendinasus, semmembranosus gluteus medius, adductor brevis, grucillis, patinneus, sastonius, rectus femorus, vastus medialis*. 2). Otot kaki bawah: *gustroc hemeus, paroneus, anterior pantanis, libialis, flextor, digitomium logus, calcanseal*. Otot tungkai merupakan otot kaki bagian bawah atau bisa dikatakan otot kaki dari bawah lutut ke bawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Otot tungkai  
Pearce (2009:135)

## 2. Tinjauan Tentang Lompat Jangkit

### a. Defenisi Lompat Jangkit

Lompat jangkit merupakan salah satu olahraga atletik nomor lompat. Adi dkk (2008:53) menjelaskan lompat jangkit merupakan modifikasi dari lompat jauh. Bahkan secara umum, lompat jangkit tidak berbeda dengan lompat jauh. Perbedaanya dengan lompat jauh terletak pada lompatannya. Jika lompat jauh atlet melakukan sebanyak satu kali lompatan ke bak pasir, dalam lompat jangkit harus melakuan tiga kali fase lompatan.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa lompat jangkit sangat mirip dengan lompat jauh. Perbedaannya hanya terdapat pada fase sebelum menolakkan kaki dipapan lompatan. Lompat jauh dari awalan langsung melakukan lompatan sedangkan pada lompat jangkit harus diawali dengan jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu.

Adi dkk (2008:53) menjelaskan lompat jangkit merupakan modifikasi dari lompat jauh. Bahkan secara umum, lompat jangkit tidak jauh berbeda dengan lompat jauh. Perbedaannya lompat jauh terletak pada lompatan. Jika lompat jauh atlet hanya melakukan satu lompatan ke bak pasir, dalam lompat jangkit, atlet harus melakukan 3 kali fase lompatan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa lompat jangkit terdiri 3 fase lompatan. Ketiga fase ini dihitung sebagai jarak lompat jangkit. Apabila terjadi kesalahan dalam melakukan ketiga fase ini maka hasil lompat jangkit dianggap gagal. Fase lompatan dalam lompat jangkit yaitu fase berjingkat, melangkah dan melompat.

Purnomo (2011:105) menjelaskan bila dilihat dari tujuan pelaksanaan lompat jangkit adalah ingin menjangkau jarak lompatan horizontal sejauh mungkin dengan menggunakan 3 lompatan berturut-turut. Peraturan perlombaan menetapkan bahwa tumpuan untuk setiap langkah pertama dari dua lompatan (*hop* dan *step*) harus dilakukan atas kaki yang sama sedangkan ke tiga (*jump*) harus dilakukan dengan kaki yang berbeda.

Munasifah (2008:18) menjelaskan olahraga lompat jangkit terdiri dari dua kata yaitu lompat dan jangkit. Lompat artinya bergerak dengan mengangkat kaki

depan (kebawah ke atas) dan dengan cepat menurun kan lagi. Sedangkan jangkit artinya berpindah pindah. Jadi lompat jangkit adalah suatau bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh jaunya.

Rahmawati (2015:7) menjelaskan lompat jangkit juga sering dikatakan dengan lompat jingkat atau lompat tiga (*triple jump*). Manun istilah nama yang resmi di gunakan di Indonesia, yaitu yang tercantum di dalam buku peraturan perlombaan yang di keluarkan oleh PB PASI adalah lompat jangkit (*hop step jump*). Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri atas jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Adapun rangkaian gerak secara lengkap adalah awalan, jingkat, melangkah dan di akhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.

Dari kutipan di atas, dapat dejelaskan bahwa tujuan utama lompat jangkit dan lompat jauh adalah sama, yaitu menghasilkan jarak lomapatan yang sejauh-jauhnya. Sarana lompat jauh dan lompat jangkit juga sama yaitu berupa bak pasir dengan satu papan tolakan, yang membedakannya hanya letak papan tolakan yang lebih jauh dari pada pada lompat jauh.

#### **b. Teknik Dasar Lompat Jangkit**

Secara garis besar, teknik dasar dalam lompat jangkit terbagi menjadi beberapa tahapan antara lain, tahap lari, tahap *hop*, tahap *step*, dan tahap *jump*. Jarver (2012:39-42) menjelaskan tujuan dari tahap-tahap dalam lompat jangkit tersebut. Berikut selengkapnya :

## 1) Tahap lari

Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan cabang lompat jangkit. Tahap ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*.

2) Tahap *hop*

Tahap ini merupakan tahap kedua setelah melakukan lari awalan. Tahap ini adalah tahap merubah gerakan lari menjadi gerakan menjingkat yang rendah dan sedapat mungkin memperhatahankan kecepatan horizontal.

3) Tahap *step*

Tahap ini merupakan tahap ketiga. Tahap *step* adalah merubah kecepatan horizontal yang masih ada pada tahap *hop*, menjadi langkah dan tetap menjaga momentum horizontal sebanyak mungkin, sehingga tahap ini sangat penting artinya bagi fase akhir atau fase *jump*.

4) Tahap *jump*

Tahap *jump* adalah tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam lompat jangkit. Tujuan *jump* adalah mengerahkan kecepatan horizontal yang masih tersisa semaksimal mungkin hingga mencapai jarak lompatan yang maksimal.

Gerry (2003:162) menjelaskan secara rinci langkah-langkah lompat jangkit sebagai berikut :

1) Fase pantulan (*hop*)

Setelah *run up* yang kencang, pelompat melakukan *take off* dengan kuat ke depan. Tubuh tegak lurus pada saat *take off*, dan lintasan yang datar mempertahankan kecepatan *take off* pada lompatan berikutnya. Pelompat

menggerakkan kaki yang tidak melompat ke atas hingga horizontal dan kemudian diayunkan kembali ke belakang. Paha kaki yang melompat diangkat ke atas sehingga terdapat posisi melangkah lebar pada pertengahan lompatan.

Pada akhir lompatan, atlet menggerakkan kaki yang melompat ke depan dan menggapai kedepan. Setelah kaki melompat mendarat, kaki tersebut ditekukkan dan bersiap-siap melangkah kedepan. Tangan bergerak untuk mengimbangi gerakan tubuh dan membantu tubuh bergerak kedepan. Panjang lompatan kira-kira sama dengan lompatan berikutnya.

2) Fase langkah (*step*)

Fase langkah biasanya lebih pendek dari pada pantulan dan lompatan. Tubuh tegak lurus untuk melangkah, dan kaki yang memimpin ditekukkan dan dengan kuat kedepan untuk menjadi kaki yang aktif pada akhir langkah. Pada pertengahan langkah, atlet melakukan posisi langkah yang lebar.

3) Fase lompat (*jump*)

Pelompat mengayunkan kaki yang memimpin ke depan dari langkah lompatan. Mengusahakan jarak dan posisi mendarat yang baik (kedua kaki didepan tubuh).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Rangkaian gerakan lompat jangkit  
Gerry (2003:163)

## B. Kerangka Pemikiran

*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Jadi, *power* otot tungkai adalah kemampuan atau kekuatan otot tungkai yang dinamis dan eksplosif dalam melakukan gerak, pada lompat jangkit. Karena dalam olahraga lompat jangkit dibutuhkan kekuatan otot tungkai pada saat lari, bertumpu, dan jatuh/mendarat.

*Explosive power* otot merupakan kemampuan untuk mengkombinasikan kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot mengatasi beban. *Explosive power* dibedakan oleh *explosive power* siklik dan *explosive power* asiklik, *explosive power* siklik seperti pada olahraga atletik renang dan

bersepeda. Sedangkan *explosive power* asiklik nomor lempar dan lompat dalam atletik.

Rangkaian gerakan lompat jangkit, yang terdiri dari *run up*, berjingkat, berjalan, melompat dan mendarat kesemuanya membutuhkan kekuatan dan *explosive power* otot tungkai yang baik. Gerakan yang menuntut *explosive power* otot tungkai atau *power* otot tungkai dalam lompat jangkit seperti pada saat berlari, tolakan pada papan tolak, menjingkat, berjalan dan melompat.

Lompat jangkit lebih dominan menggunakan *explosive power* asiklik, hal ini telah sesuai dengan teori yang dikemukakan sebelumnya. Secara lebih singkat dapat dikatakan bahwa *power* otot tungkai dapat dikatakan berhubungan dengan hasil lompatan yang akan diperoleh si pelompat atau dengan kata lain semakin besar *explosive power* otot tungkai maka akan semakin jauh pula hasil lompat jangkit.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut : terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Semua anggota kelompok yang dipilih diukur mengenai kedua variabel yang diteliti kemudian sama-sama dicari koefisien korelasinya (Arikunto,2006:270-271). Dalam hal ini sebagai variabel-variabel (X) adalah *explosive power* otot tungkai, dan sebagai variabel terikat (Y) adalah hasil lompat jangkit.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas 3A program studi penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru yang berjumlah 20 orang mahasiswa putra.

##### 2. Sampel

Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Berhubung populasi yang cukup besar, dikarenakan keterbatasan dana, ilmu serta kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi penggunaan sampel dalam penelitian ini. Dengan menggunakan teknik *total sampling*



Arikunto (2006:134), oleh karena itu jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

### C. Defenisi Operasional

Guna menghindari kesalahpahaman dalam membaca skripsi ini maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, lebih jelas sebagai berikut :

1. *Explosive power* otot tungkai adalah : Sharkley (2011:158) menjelaskan tenaga atau *explosive power* otot atau eksplosif *power* adalah kekuatan maksimal yang dapat dikerahkan dalam satu kontraksi. Untuk pengukuran *explosive power* otot tungkai menggunakan tes tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*).
2. Lompat jangkit : Lompat jangkit : cabang olahraga yang dilakukan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya dengan urutan gerakan yang dilakukan dengan berjingkat (*hop*), melangkah (*step*) dan melompat (*jump*) serta mendarat di bak pasir. Untuk mengetahui kemampuan lompat jangkit menggunakan tes lompat jangkit dengan 3 kali kesempatan melakukan lompatan.

### D. Pengembangan Instrumen

1. Pengukuran *Power* Otot Tungkai

Pengukuran *power* tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) dari buku Arsil (2010:98). Langkah pelaksanaan tesnya sebagai berikut :

- 1) Alat :
  - a) Bak pasir lompatan.

- b) Meteran
  - c) Solasi untuk membuat garis start.
  - d) Alat tulis
- 2) Pelaksanaan
- a) testee atau testee berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua tangan kebelakang.
  - b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan meloncat kedepan sejauh-jauhnya.
  - c) Jarak loncat dihitung mulai dari garis batas sampai dengan garis batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.
- 3) Skor
- Ambil jarak terjauh dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil lompat jauh tanpa awalan, Hasil lompat jauh tanpa awalan



**Gambar 3. Lompat Jauh Tanpa Awalan  
Arsil (2010:101)**

2. Pengukuran hasil lompat jangkit. PASI (2010:90)

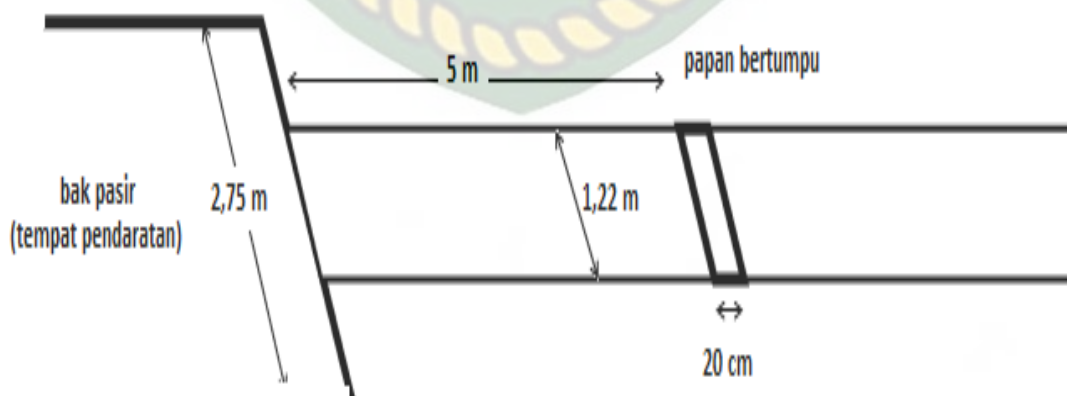
Peralatan : lintasan awalan dengan lebar 1,25 dan panjang minimal 40 meter serta bak pasir di ujung lintasan dengan ukuran lebar 3 meter dan diisi dengan pasir.

Pelaksanaan :

- 1) Pada gerakan berjingkat harus dimulai dari papan tolakan dan mendarat pada kaki yang sama. Pada langkah kedua harus mendarat dengan kaki yang lain. Sedangkan pada take off dilakukan seperti lompatan biasa dan mendarat di bak pasir.
- 2) bila anggota lebih dari 8 orang, maka tiap peserta berhak untuk melakukan 3 kali lompatan.

Penilaian :

- 1) Semua lompatan harus ukur dari titik terdekat jejak kaki ditempat pendaratan atau bekas sentuhan bagian badan yang manapun pada tempat pendaratan dengan ditarik garis lurus dan siku-siku ke garis batas tempat bertolak (papan tolakan).
- 2) hasil ditentukan oleh hasil lompatan terjauh dari 3 kali lompatan.



Gambar 4. Lapangan Lompat Jangkit  
PASI (2010:90)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini guna mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi dan permasalahan awal yang melatar belakangi penelitian ini. Pelaksanaanya dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan guna mengetahui permasalahan yang terjadi dilapangan yang sejalan dengan judul penelitian ini.

b. Perpustakaan

Perpustakaan adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan teori dan konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

c. Tes pengukuran

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi *explosive power* otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump* dan tes kemampuan lompat jangkit.

### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sudijono (2009:206). Adapun rumus tersebut sebagai berikut :

Rumus Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

**keterangan:**

$r_{xy}$	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
$n$	= banyak Sampel
$\Sigma XY$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\Sigma X$	= Jumlah seluruh skor X
$\Sigma Y$	= Jumlah seluruh skor Y

Hasil perhitungan korelasi product moment kemudian di interpretasikan dengan norma berikut :

Kurang dari 0,20	: hubungan dianggap tidak ada
Antara 0,20 – 0,40	: Hubungan ada tetapi rendah
Antara 0,40 - 0,70	: Hubungan cukup
Antara 0,70 – 0,90	: Hubungan tinggi
Antara 0,90 – 100	: Hubungan sangat tinggi

Anas Sudijono (2009:193)

Guna melihat persentase kontribusi *explosive power* otot kaki terhadap kemampuan lompat jangkit maka dipergunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus =  $KD = r^2 \times 100\%$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah menyelesaikan administrasi guna mendapatkan surat riset untuk penelitian, peneliti melakukan pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Pada bab ini peneliti akan membahas secara tuntas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil pengolahan data yang telah dilakukan. Secara garis besar peneliti membagi penelitian ini menjadi 2 tahapan yaitu penelitian variabel X (*explosive power* otot tungkai) dan variabel Y (hasil lompat jangkit). tes dilakukan dengan mengikuti petunjuk tes yang telah dijabarkan pada pengembangan instrumen penelitian.

Pengambilan ini dilaksanakan di kompleks Universitas Islam Riau Pekanbaru. Pengambilan tes *explosive power* otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, tes berikutnya adalah tes lompat jangkit. Kedua tes ini diukur dalam satuan meter. Berikut secara rinci peneliti akan menjabarkan secara rinci hasil kedua tes tersebut.

#### 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Explosive power* Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

Pelaksanaan tes *explosive power* otot tungkai dilakukan dengan tes *standing broad jump*. Setiap siswa mendapatkan kesempatan melakukan 3 kali lompatan. Lompatan terjauh dari 3 kali kesempatan merupakan skor *explosive power* otot tungkai mahasiswa tersebut. Setelah dilakukan tes *explosive power* otot tungkai maka data tersebut diolah guna mendapatkan data yang dibutuhkan.

data lompatan terjauh sejauh 2,54m dan paling dekat adalah 1,81m. Rata-rata lompatan adalah 2,15m, nilai median adalah 2,16m. nilai modus adalah 2,3m serta standard deviasi adalah 0,23.

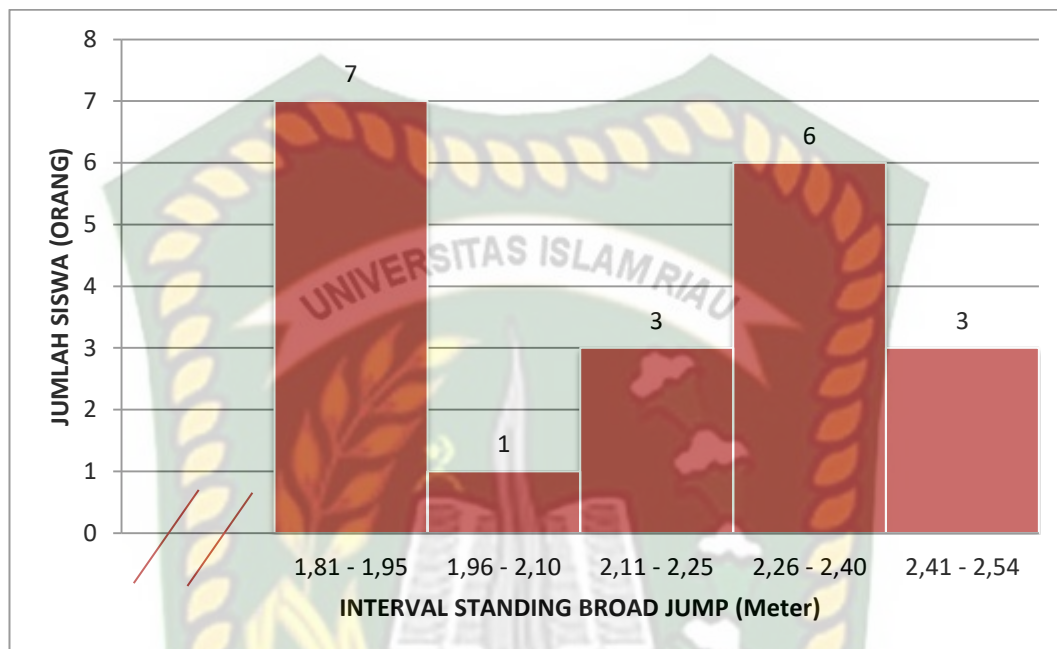
Untuk lebih jelas tentang sebaran frekuensi pada tiap interval nilai hasil lompat jauh tanpa awalan dapat dijabarkan pada table distribusi frekuensi. Frekuensi mahasiswa dengan jarak standing broad jump antara 1,81 meter - 1,95 meter berjumlah 7 orang mahasiswa atau 35,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak standing broad jump antara 1,96 meter - 2,10 meter berjumlah 1 orang mahasiswa atau 5,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak standing broad jump antara 2,11 meter - 2,25 meter berjumlah 3 orang mahasiswa atau 15,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak standing broad jump antara 2,26 meter - 2,40 meter berjumlah 6 orang mahasiswa atau 30,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak standing broad jump antara 2,41 meter - 2,54 meter berjumlah 3 orang mahasiswa atau 15,0% dari keseluruhan sampel penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Explosive Power* Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1,81 - 1,95	7	35,0%
2	1,96 - 2,10	1	5,0%
3	2,11 - 2,25	3	15,0%
4	2,26 - 2,40	6	30,0%
5	2,41 - 2,54	3	15,0%
		20	100%

Data olahan penelitian 2020

Guna lebih jelas tentang pada table distribusi frekuensi di atas, maka peneliti menggambaranya pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Explosive power* Otot Tungkai Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

## 2. Deskripsi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

Pelaksanaan tes lompat jangkit dilakukan dengan tes lompat jangkit dengan peraturan yang baku. Setiap siswa mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan lompatan, dan apabila ada mahasiswa melakukan kesalahan ketika melompat maka lompatan tidak dihitung. Nilai atau skor lompat jangkit adalah jarak lompatan terbaik dari 3 kali kesempatan yang dilakukan. Nilai rata-rata lompat jangkit adalah 8,24 m, nilai median adalah 8,07m, nilai modusnya adalah 7,8m serta standard deviasinya adalah 0,635.

Untuk lebih jelas tentang sebaran frekuensi pada tiap interval nilai hasil lompat jangkit dapat dijabarkan pada table distribusi frekuensi. Frekuensi



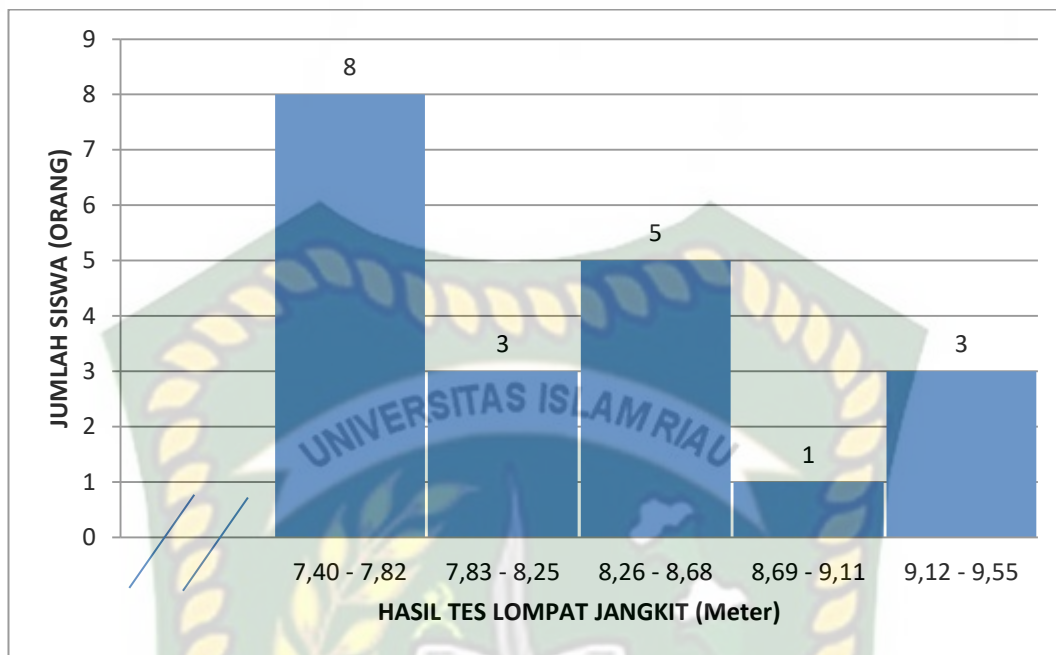
mahasiswa dengan jarak lompat jangkit antara 7,40 meter - 7,82 meter berjumlah 8 orang mahasiswa atau 40,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak lompat jangkit antara 7,83 meter - 8,25 meter berjumlah 3 orang mahasiswa atau 15,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak lompat jangkit antara 8,26 meter - 8,68 meter berjumlah 5 orang mahasiswa atau 25,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak lompat jangkit antara 8,69 meter - 9,11 meter berjumlah 1 orang mahasiswa atau 5,0% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi mahasiswa dengan jarak lompat jangkit antara 9,12 meter - 9,55 meter berjumlah 3 orang mahasiswa atau 15,0% dari keseluruhan sampel penelitian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7,40 - 7,82	8	40,0%
2	7,83 - 8,25	3	15,0%
3	8,26 - 8,68	5	25,0%
4	8,69 - 9,11	1	5,0%
5	9,12 - 9,55	3	15,0%
		20	100%

Data olahan penelitian 2020

Guna lebih jelas tentang pada table distribusi frekuensi di atas, maka peneliti menggambaranya pada grafik di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lompat Jangkit Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru

### B. Prasyarat Analisa Data

Sebelum dilakuakn pengolahan data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisa data. Tes yang dilakukan adalah uji normalitas, tujuannya untuk mengetahui apakah penyebaran data tiap variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas variabel X dan variabel Y sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Liliefors

No	Variabel	L hitung	L tabel
1	Explosive Power Otot Tungkai	0,181	0,190
2	Hasil Lompat Jangkit	0,187	0,190

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kedua variabel telah dilakuan uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan liliefors menghasilkan nilai L atau dikenal

dengan L hitung. Tata cara uji normalitas ini apabila nilai L hitung lebih kecil dari L tabel maka data terdistribusi normal dan begitu pula sebaliknya.

Dari tabel di atas bahwa variabel *explosive power* otot tungkai nilai L hitung = 0,181 lebih kecil dari L tabel pada n=20 adalah 0,190 dengan demikian variabel X (*explosive power* otot tungkai) terdistribusi normal. Variabel kedua yaitu variabel Y (hasil lompat jangkit) didapatkan nilai L hitung sebesar 0,187 lebih kecil dari L tabel pada n=20 adalah 0,190 dengan demikian variabel X (hasil lompat jangkit) terdistribusi normal

### C. Analisa Data

Setelah dilakukan uji prasyarat analisis, langkah berikutnya adalah melakukan analisa dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Teknik analisa ini menghasilkan nilai r hitung atau  $r_{xy}$  (indeks korelasi *product moment*). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai  $r_{xy} = 0,532$ . Nilai ini terletak pada interval 0,400 – 0,700 dengan kategori cukup. Artinya kontribusi *explosive power* otot tungkai cukup mempengaruhi hasil lompat jangkit.

Nilai r tabel pada n = 20 atau df=18 adalah 0,444. Dengan demikian nilai r hitung sebesar  $0,532 > 0,444$ . Karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel maka terdapat kontribusi yang signifikan variabel X terhadap variabel Y atau terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Setelah didapatkan hasil pengolahan data yang menandakan bahwa terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit,

maka langkah berikutnya adalah mencari seberapa besar kontribusi variabel x terhadap variabel Y. langkah mencari kontribusi adalah dengan rumus koefisien determinasi. Berpatokan pada nilai r hitung yang didapat, maka didapatkan nilai koefisien determinasi sebesar 28,3%. Hal ini berarti 28,3% hasil lompat jangkit ditentukan oleh *explosive power* otot tungkai. Sementara itu sisanya sebesar 71,7% dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, koordinasi gerak dan penguasaan teknik lompat jangkit yang benar.

#### **D. Pembahasan**

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru. Hasil penelitian tersebut jelas keberhasilan lompat jangkit dipengaruhi oleh tumpuan yang kuat. tumpuan dilakukan dengan tenaga maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat untuk mendorong tubuh ke depan atau ke atas. kemampuan untuk mengeluarkan tenaga yang maksimal dalam waktu singkat juga dikenal dengan *explosive power* atau daya ledak.

*Explosive power* merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melompat, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. *Explosive power* atau daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Olahraga lompat jangkit dilakukan dengan tujuan menciptakan hasil lompatan yang maksimal dalam satu kali tolakan. Untuk melakukan tolakan kaki yang kuat dibutuhkan komponen fisik yang kuat. salah satu komponen yang berpengaruh untuk menciptakan lompatan atau tolakan adalah *explosive power* otot tungkai. *Explosive power* otot tungkai memungkinkan kaki untuk menciptakan daya atau tenaga maksimal dalam satu kali tolakan kaki ketika melompat.

Oleh karena itu dengan *explosive power* otot tungkai yang kuat maka memungkinkan seseorang untuk melakukan tolakan atau lompatan yang maksimal. Dengan demikian hasil penelitian ini yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada Mahasiswa Kelas 3A Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru benar adanya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : Terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa kelas 3A program studi penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Pekanbaru. Nilai  $r$  hitung = 0,532. Nilai ini terletak pada interval 0,400 – 0,700 dengan kategori cukup. Dengan demikian nilai  $r$  hitung sebesar  $0,532 > 0,444$ . Koefisien determinasi sebesar 28,3%.

#### B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu :

Beberapa saran yang peneliti berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada mahasiswa diharapkan lebih giat lagi dalam berolahraga, khususnya dalam olahraga atletik dalam hal ini nomor lompat jangkit karena keterampilan ini merupakan salah satu mata pelajaran yang akan diajarkan kepada anak didik nantinya ketika menjadi guru .
2. Kepada dosen pengampu perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan keterampilan dalam berolahraga, khususnya pada nomor lompat jangkit dengan mendidik mahasiswa menggunakan berbagai metode pembelajaran yang lebih variatif.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jangkit atau meneliti tentang *explosive power* otot tungkai dengan olahraga lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W., Jati, K., Manuk, J. 2008. *Seri Olahraga Atletik. Lari, Lompat, Lempar*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Adnan dan Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Gerry A, Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Cet, pertama. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS press
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Munasifah . 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Pearce C Evelin. 2000. *Anatomi dan Fisionlogi Untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Purnomo, eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media
- Rahmawati, Nia. 2015. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit*. Lampung : Jurnal Universitas Lampung.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.