

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 SIAK HULU
KABUPATEN KAMPAR**

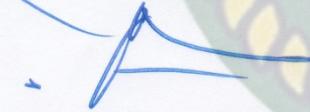
SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

OLEH :

RESTHU APRINAL
NPM.146610208

Pembimbing Utama


Drs. Muspita, M.Pd.
NIDN : 0014085605

Pembimbing Pendamping


Dupri, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1001019101

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan Oleh

Nama : Resthu Aprinal
NPM : 146610208
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

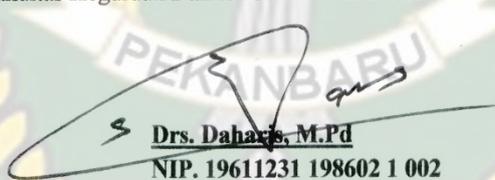
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. MUSPITA, M.Pd
NIDN. 0014085605

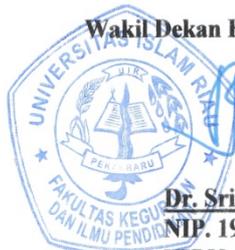

Dupri, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1001019101

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


Drs. Dahar, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
Pembina Tkt I/IV/Lektor Kepala
NIDN. 0020046109
Sertifikasi Pendidikan. 101345502295

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR




Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 1970107 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RESTHU APRINAL
NPM : 146610208
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar**

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



Drs. Muspita, M.Pd.
NIDN : 0014085605

Pembimbing Pendamping



Dupri, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1001019101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 1961 1231 198602 1 002
Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Resthu Aprinal
NPM : 146610208
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui oleh:

Pembimbing utama

Drs. Muspita, M.Pd.
NIND : 0014085605

Pembimbing pendamping

Dupri, S.Pd.M.Pd.
NIDN: 1001019101

ABSTRAK

Resthu Aprinal, 2019. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar".

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswa kelas VIII Smp negeri 6 siak hulu kampar cabang olahraga atletik lompat jauh. Peneliti menemukan bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *Standing Broad Jump*, dan tes lompat jauh dalam olahraga atletik nomor lompat jauh. Sampel penelitian ini berjumlah 25 orang. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tidak terdapatnya signifikansi terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $1.15 > 0.38$. tetapi mempunyai nilai kontribusi sebesar 13,22% dan sisanya 86,78% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, Lompat Jauh.

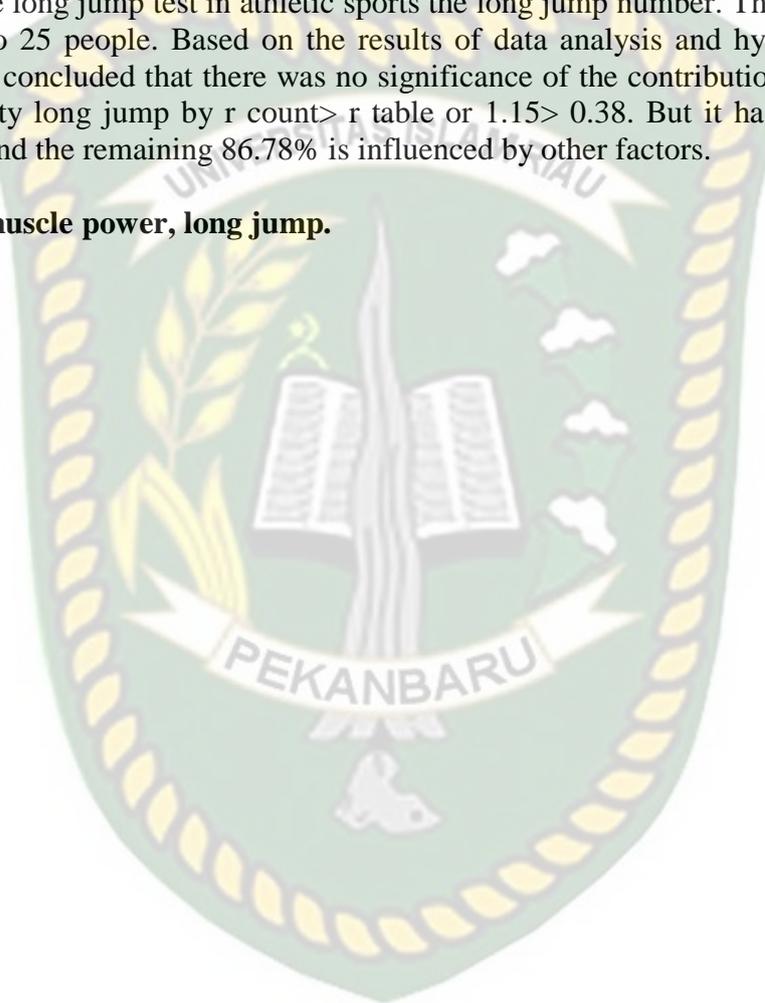


ABSTRACT

Resthu Aprinal, 2019. "Contribution of Leg Muscle Explosion Power to Long Jump Results of Class VIII Students of SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar Regency".

The results of observations made by students in class VIII Junior High School 6 Siak Hulu Kampar long jump athletics. Researchers found that the long jump ability of students was still unsatisfactory. This study aimed to determine the contribution of leg muscle power to the long jump ability of eighth grade students of SMP Negeri 6 Siak Hulu. The type of research used in this study was correlation. The research instrument used was the Standing Broad Jump test, and the long jump test in athletic sports the long jump number. The sample of this study amounted to 25 people. Based on the results of data analysis and hypothesis testing obtained it can be concluded that there was no significance of the contribution of leg muscle power to the ability long jump by $r_{count} > r_{table}$ or $1.15 > 0.38$. But it has a contribution value of 13.22% and the remaining 86.78% is influenced by other factors.

Keywords: Leg muscle power, long jump.



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Resthu Aprinal
 NPM : 146610208
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing pendamping : Drs. Muspita, M.Pd
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar**

| Tanggal | Berita Bimbingan | Paraf |
|-------------|--|---|
| 28-11-2017 | Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing |  |
| 09-05-2019 | Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan pertama) |  |
| 09-05-2019 | Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan kedua) |  |
| 15-05-20019 | Acc ujian proposal |  |
| 17-05-2019 | Ujian Seminar Proposal |  |
| 01-08-2019 | Revisi Seminar Proposal |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki deskripsi data |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki pembahasan dan hipotesis |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki kesimpulan dan saran |  |
| 16-11-2019 | Acc ujian skripsi |  |

Pekanbaru, September 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
 NIP. 1970 10071998 032002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Resthu Aprinal
 NPM : 146610208
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing pendamping : **Dupri, S.Pd.,M.Pd.**
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar**

| Tanggal | Berita Bimbingan | Paraf |
|-------------|--|---|
| 28-11-2017 | Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing |  |
| 09-05-2019 | Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan pertama) |  |
| 09-05-2019 | Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan kedua) |  |
| 15-05-20019 | Acc ujian proposal |  |
| 17-05-2019 | Ujian Seminar Proposal |  |
| 01-08-2019 | Revisi Seminar Proposal |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki deskripsi data |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki pembahasan dan hipotesis |  |
| 17-10-2019 | Perbaiki kesimpulan dan saran |  |
| 16-11-2019 | Acc ujian skripsi |  |

Pekanbaru, September 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
 NIP. 1970 10071998 032002
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resthu Aprinal
NPM : 146610208
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima 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, 16 November 2019



Resthu Aprinal
NPM. 146610208

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

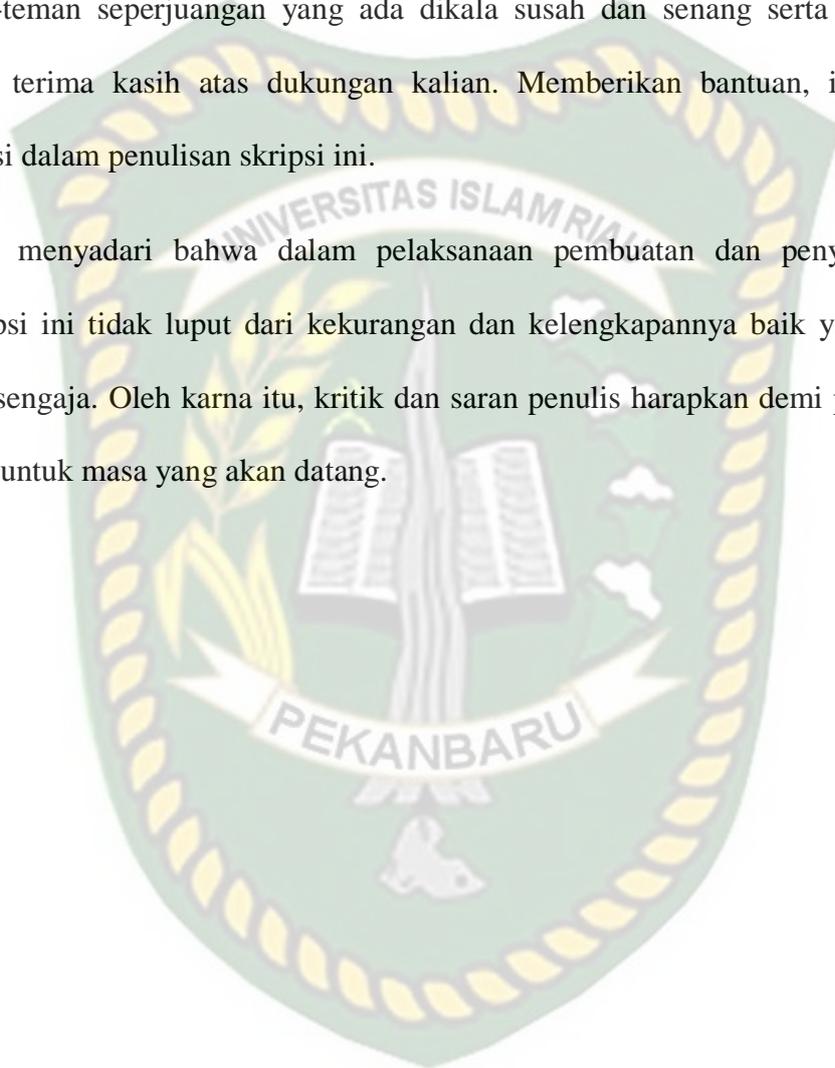
Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Ibu Merlina Sari M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek.
3. Bapak Drs. Muspita, M.Pd selaku dosen Pembimbing Utama dan Bapak Dupri S.Pd, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis



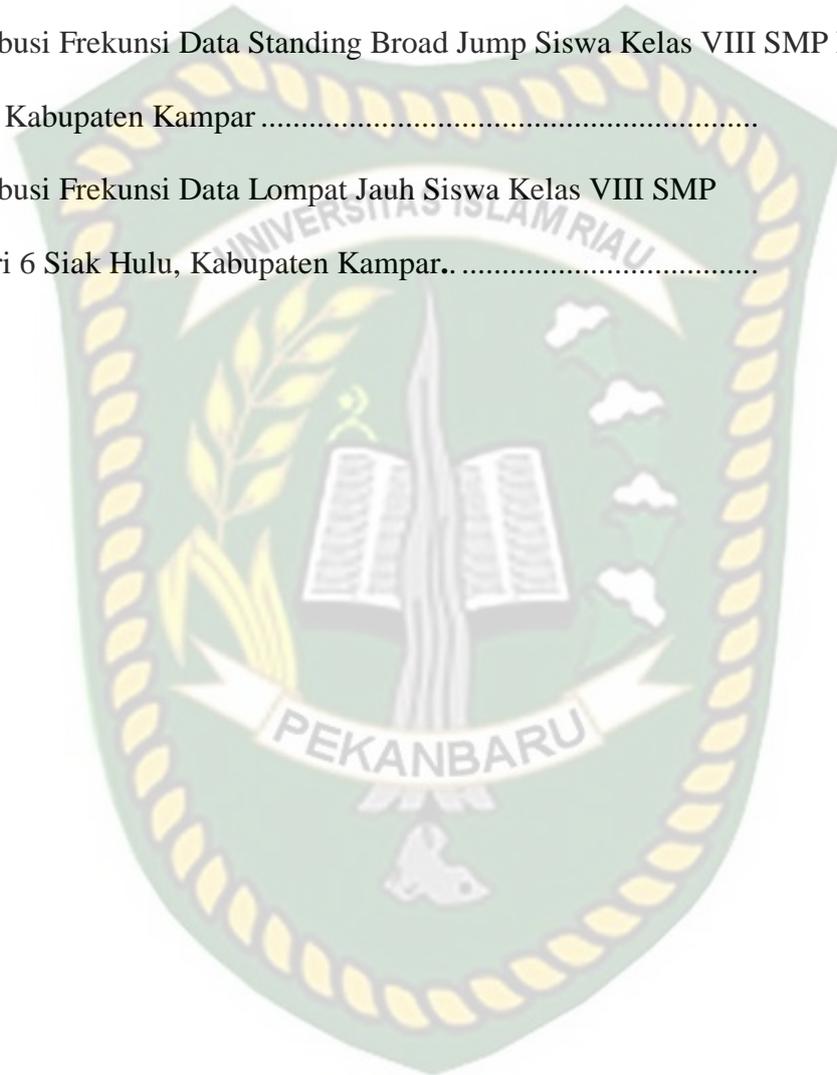
DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| PENGESAHAN SKRIPSI..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI..... | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI..... | vii |
| SURAT PERNYATAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| DAFTAR GRAFIK..... | xvii |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Peneliti..... | 6 |
| F. Manfaat Peneliti..... | 7 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Landasan Teori | 8 |
| 1. Hakikat Daya Ledak | 8 |
| A. Pengertian Daya Ledak..... | 8 |
| B. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai | 9 |
| 2. Hakikat Lompat Jauh..... | 10 |

| | |
|--|--------|
| a. Pengertian Lompat Jauh..... | 10 |
| b. Teknik Dasar Lompat Jauh..... | 11 |
| B. Kerangka Pemikiran | 18 |
| C. Hipotesis Tindakan | 18 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | 19 |
| A. Jenis Penelitian | 19 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 20 |
| C. Defenisi Operasional..... | 21 |
| D. Instrumen Penelitian | 22 |
| E. Teknik pengumpulan data..... | 24 |
| F. Teknik analisis data | 25 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 27 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 27 |
| 1. Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i> Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. | 27 |
| 2. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar | 29 |
| B. Analisis Data | 31 |
| C. Pembahasan | 32 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 34 |
| A. Kesimpulan | 34 |
| B. Saran | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA | 35 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu..... | 20 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian | 21 |
| Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Standing Broad Jump Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar | 28 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 30 |



DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Cara mengambil ancang-ancang awalan..... | 12 |
| Gambar 2. Cara mengambil tolakan | 13 |
| Gambar 3. Saat melayang di udara | 14 |
| Gambar 4. teknik mendarat di bak pasir | 15 |
| Gambar 5. Bak Pasir | 17 |



DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|---------|
| Grafik 1. Diagram Data Hasil Tes Standing Broad Jump Siswa Kelas VIII SMP Negerin 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 29 |
| Grafik 2. Diagram Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 31 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Populasi Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 37 |
| Lampiran 2. Tabel Data Hasil Standing Broad Jump Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 38 |
| Lampiran 3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Standing Broad Jump Siswa..... | 39 |
| Lampiran 4. Tabel Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 40 |
| Lampiran 5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar..... | 41 |
| Lampiran 6. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i> | 42 |
| Lampiran 7. Menghitung r_{hitung} dan Nilai Kontribusi..... | 43 |
| Lampiran 8. Nilai Nilai $r_{Product Moment}$ (r_{tabel})..... | 44 |
| Lampiran 9. Nilai Nilai $T_{Product Moment}$ (T_{tabel})..... | 45 |
| Lampiran 10. Menghitung t_{hitung} | 46 |
| Lampiran 11. Dokumentasi..... | 47 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang berkembang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, maupun pendidikan yang dilaksanakn oleh pemerintah bersama rakyat, bahwa dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa yang bermanfaat bagi pembangunan yang berkeadilan dan demokratis secara bertahap dan bekesenambungan.

Sekolah merupakan suatu wadah pembentukan manusia seutuhnya yang berpengetahuan, berkepribadian dan terampil dalam mengembangkan potensi diri peserta didik/siswa. Pengembangan potensi siswa disekolah dapat dilakukan melalui olah raga pendidikan. Undang-Undang Republik Indonesia pada pasal 1 mengemukakan, bahwa “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

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

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berperan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan saja, namun pendidikan juga berperan membentuk manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki tanggung jawab dalam kehidupan

bermasyarakat, berbangsa, dan bertanah air. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai bagian dari pendidikan memiliki peran yang sama dengan pendidikan itu sendiri.

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, *power*, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Istilah Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon*" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *Athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar kata "*Pentathlon*" atau "*Decathlon*". *Pentathlon* memiliki makna panca lomba, sedangkan *Decathlon* adalah dasa lomba dengan perlombaan ini terdiri dari sepuluh jenis lomba. Atletik merupakan salah satu contoh materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mengutamakan aspek motorik. Atletik sendiri mempunyai kedudukan sebagai "*Mother of Sport*", dimana gerakan-gerakannya yang begitu kompleks sehingga hampir semua jenis olahraga mengadopsi gerakan dari Atletik.

Lompat jauh adalah salah satu event yang dilombakan dari nomor lompat yang terdapat pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh yang merupakan salah satu jenis dari nomor lompat mempunyai ciri dan irama tersendiri, ternyata bila diikuti secara seksama prestasi lompat jauh dicapai dalam proses yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan prestasi lompat jauh. Proses mempelajari gerak teknik lompat jauh perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peranan penting dalam melatih gerakan teknik yang benar kepada anak latih. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap

kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan teknik yang benar. Dengan demikian anak latih selalu dalam keadaan terkontrol, dan memiliki gambaran mengenai gerakan teknik lompat jauh secara benar.

Dalam suatu keberhasilan siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang sangat mendukung untuk menunjang kemampuan suatu lompatan seperti kekuatan ketika melakukan lompatan, kelincahan dalam melakukan langkah lompat jauh, daya ledak ketika melompat dan sebagainya.

Menurut pendapat Asril (2000:71) mengemukakan bahwa banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti : bola voli, bola basket, atletik, tinju, dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya.

Daya ledak otot tungkai sangat penting untuk mendukung hasil lompatan, daya ledak adalah menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot tungkai yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Untuk menghaiaskan daya ledak yang dinamis, maka diperlukan latihan daya ledak yang insentif. Daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai.

Apabila seorang memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk melompat baik daripada mereka yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan lompatan.

Untuk dapat mengembangkan hasil lompatan, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan lompatan yang

benar seperti daya ledak, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas *lompatan* dalam lompat jauh.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka daya ledak memegang peranan yang sangat penting dalam lompat jauh khususnya dalam melakukan *lompatan*. Daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, karena dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka seorang pemain dapat melakukan *lompatan* dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan *lompatan* dalam lompat jauh.

Berdasarkan observasi terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar dalam kegiatan olahraga khususnya cabang lompat jauh terdapat kendala-kendala yaitu masih kurangnya kecepatan awalan untuk melakukan lompatan dan ragu-ragu untuk melompat sehingga tidak maksimalnya dalam melakukan lompat jauh, Hal ini disebabkan karena kurangnya *power*, kordinasi, keseimbangan serta daya ledak otot tungkai dalam memberikan kontribusi terhadap lompatan.

Setelah memahami teori dan melihat kejadian langsung di lapangan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang daya ledak otot tungkai dan lompat jauh mahasiswa dengan judul : **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar ”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan gejala-gejala yang ditemui di lapangan maka dapat di uraikan tentang masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan tolakan dalam melakukan lompat jauh.
2. Kurangnya kecepatan awalan sehingga hasil lompatan lompat jauh siswa rendah.
3. Kurangnya teknik dasar lompat jauh sehingga hasil lompatan siswa tidak baik.
4. Belum sempurnanya koordinasi gerakan ketika melakukan lompatan sehingga lompatan tidak sempurna
5. Masih bnayak siswa yang masih ragu- ragu dalam melakukan suatu rangkaian gerakan lompat jauh.

C. Pembatasan Masalah

Dari banyaknya maslah yang dikemukakan maka ada beberapa factor yang mempengaruhi penelitan ini seperti, keterbatasn waktu, keterbatasan biaya, kemampuan peneliti sahingga perlu adanya pembatasan dalam penelitian ini. Maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian yaitu : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar?.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Kontibusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri Siak Hulu Kabupaten Kampar”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penulis mempunyai tujuan dalam penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah :

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru :

- a. Memudahkan seorang guru/dosen mengidentifikasi kemampuan dasar siswa melakukan lompat jauh.
- b. Mengidentifikasi apakah daya ledak otot tungkai merupakan faktor penentu hasil belajar pada lompat jauh.
- c. Sebagai evaluasi untuk proses pembelajaran berikutnya.

2. Bagi siswa :

Mengetahui faktor yang mempengaruhi untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Setelah mengetahui solusi yang tepat, prestasi belajar akan dicapai.

3. Bagi Peneliti

- a. Sebagai syarat untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan stata satu.
- b. Mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan belajar lompat jauh siswa.
- c. Dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak

a. Pengertian Daya Ledak

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak, akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan sebagainya. Menurut pendapat Annarino dalam buku.

Daya ledak merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang daya ledak berarti membicarakan keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam daya ledak yang telah dibicarakan ditentukan kemampuannya oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh

Sedangkan menurut jurnal akbar hidayat (2018:8) mengatakan bahwa Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk mendapatkan kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar.

Dari penjabaran daya ledak menurut para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak merupakan kekuatan biomotorik yang memiliki kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi yang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu tujuan dengan cepat dan tepat

b. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Syafruddin (2011:82) faktor - faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusi secara umum antara lain : (1) penampang serabut otot, (2) jumlah serabut otot, (3) struktur dan bentuk otot, (4) panjang otot, (5) kecepatan kontraksi otot, (6) tingkat peregangan otot, (7) tonus otot (8) koordinasi otot inta (koordinasi didalam otot), (9) koordinaso otot inter (koordinais antara otot-otot tubuh yang bekerja sama [pada suatu gerakan yang dilakukan), dan (10) motivasi. Sebagaimana berlaku juga dalam unsur kondisi fisik yang lain, kemampuan kekuatan otot juga ditentukan oleh usia dan jenis kelamin. Sampai usia 10 tahun, kekuatan statis antara pria dan wanita sama, tetapi setelah itu pria meningkat lebih jauh cepat dibandingkan wanita. Wanita mencapai kekuatan maksiamlnya antara usia 16 sampai 30 tahun, sedangkan pria antara 20 sampai 30 tahun. Dengan bertambahnya usia

maka kekuatan otot manusia akan menurun pula secara perlahan. Wanita memiliki massa otot lebih sedikit diabndingkan pria, yaitu hanya sekitar 70 % dari pria .

2. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan

yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara

Sedangkan menurut Bernhard, G. dalam jurnal Hunayani dkk (2016:45) menyatakan bahwa, “Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan”. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Dalam jurnal Kurniawan (2014:560) menyatakan bahwa lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Lompat jauh merupakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncat sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik gerakan lompat jauh. Adapun teknik lompat jauh yang harus dikuasai ada beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

b. Teknik dasar lompat Jauh

Menurut pendapat Gunter (1993:65) seperti lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kelenturan. Secara garis besar ada tiga fase gerakan pada lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, dan pendaratan. Namun, tolakan ini meliputi tiga hal, yaitu tolakan untuk berjingkat, tolakan untuk melangkah, dan tolakan untuk melompat. Berikut ini diuraikan langkah-langkah sebagai panduan untuk kalian dalam melakukan lompat jauh.:

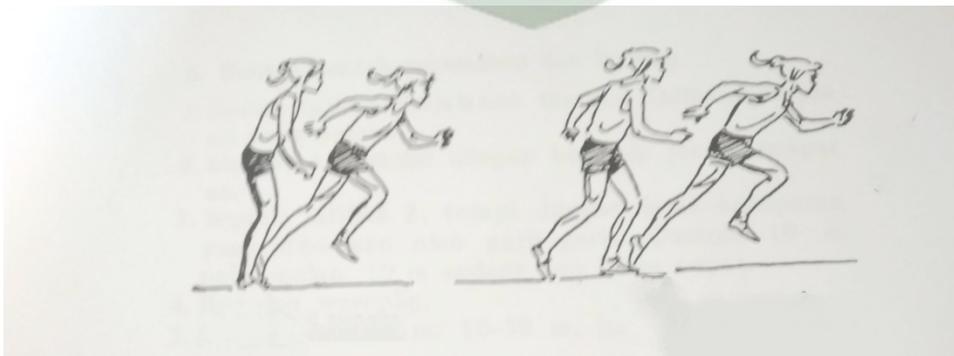
1) Awalan

Tujuan awalan adalah:

- a. Memperoleh kecepatan horizontal yang maksimal.
- b. Mempersiapkan tolakan pertama yang efektif dari papan tolakan.

Adapun tahap yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan ini adalah

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada saat akan melakukan tolakan atau lompatan. Awalan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melakukan lari tidak kurang dari 45 meter. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan lompatan harus selalu bertumpu pada balok tolakan dan menggunakan kaki yang terkuat. Cara melakukan awalan adalah sebagai berikut.



**Gambar 1. Cara mengambil ancang-ancang awalan
(Gunter, 1993:67)**

- a. Lari awalan tergantung dari masing-masing kemampuan pelari.
- b. Kecepatan berlari ditambah sedikit demi sedikit sebelum sampai pada balok tolakan.
- c. Kecepatan lari dipertahankan tetap maksimal sampai balok tolakan.
- d. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari.

2) Tolakan dan tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Cara melakukan tolakan atau tumpuan tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Cara mengambil tolakan
(Gunter, 1993:67)

- a. Ayunkan paha kaki yang tidak digunakan untuk menumpu secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- b. Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.

- c. Tolakan dilakukan dengan arah ke depan atas (sudut tolakan 45 derajat). dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat dalam meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

3) Tahap Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, adalah sikap setelah kaki tolak menolakan kaki pada balok tumpuan, yaitu saat badan melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat dalam meluruskan kaki tumpu seluruslurusnya dan secepat-cepatnya. Pada tahap melayang di udara, ada tiga teknik yang berbeda yang dapat digunakan, tergantung penguasaan teknik pelompat. Ketiga gaya tersebut, yaitu menggantung, mengambang, dan berjalan di udara.



**Gambar 3. Saat melayang di udara
(Gunter, 1993:71)**

4) Tahap Mendarat Sikap mendarat

Pada lompat jauh baik gaya jongkok, menggantung, maupun gaya berjalan di udara sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki lurus ke depan dengan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, dan kedua tangan ke depan. Mendarat dilakukan pada tumit terlebih dahulu dan mengeper, kedua lutut dibengkokkan (ditekuk) dan berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang. Kepala ditundukkan dan kedua tangan ke depan. Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut :



**Gambar 4. teknik mendarat di bak pasir
(Gunter, 1993:71)**

- a. Lengan dan badan ditarik ke depan bawah, begitu juga kaki ditarik mendekati badan.
- b. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- c. Pada waktu kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.

a. Sarana dan Prasarana Lompat Jauh

Menurut pendapat PASI (2010:52) dalam perlombaan yang sebenarnya nomor lompat jauh dilakukan pada sebuah lapangan khusus dengan ukuran sebagai berikut:

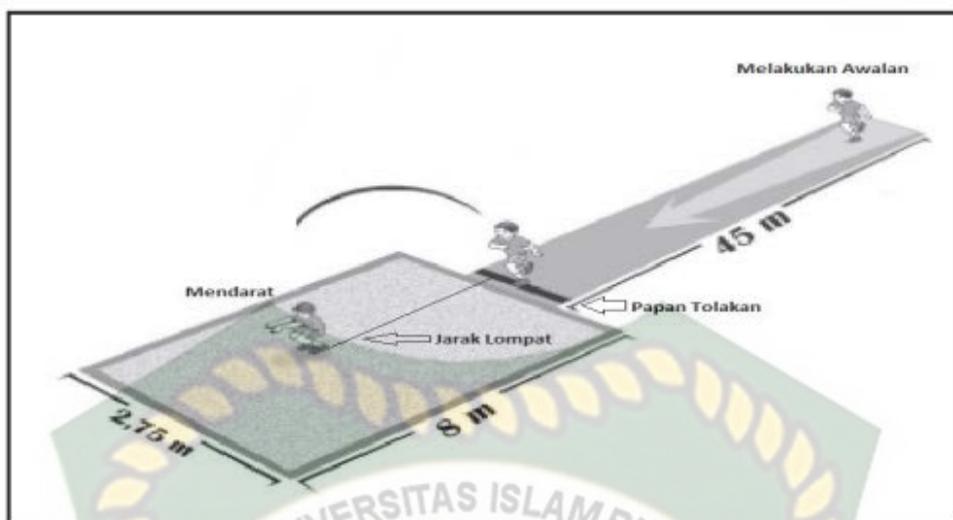
1) Papan Tumpuan

- Tempat bertumpu harus ditandai dengan suatu balok yang ditanam rata dengan jalur awalan dan permukaan tempat pendaratan. Tepi balok yang lebih dekat dengan tempat pendaratan merupakan garis batas tumpuan. Tepat setelah garis batas tumpuan ini harus dipasang papan indikator platisin sebagai bantuan bagi judge.
- Jarak antara garis tumpuan dan ujung terjauh tempat pendaratan minimal 10 m.

- Garis tumpuan harus ditempatkan antara 1m hingga 3m dari ujung terdekat tempat pendaratan.
- Balok tumpuan berbentuk persegi panjang, terbuat dari kayu atau bahan tegar lainnya yang cocok dengan ukuran panjang $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, lebar 20 cm ($\pm 2\text{mm}$) dan tebal 10 cm. balok harus berwarna putih.
- Papan indikator platisin, papan ini berupa papan kokoh lebar 10 cm ($\pm 2\text{mm}$), dan panjang $1,22 \text{ m} \pm 0,01\text{mm}$ terbuat dari kayu atau bahan lain yang cocok dan harus dicat dengan warna kontras dengan balok tumpuan. Jika mungkin, warna platisin harus kontras berbeda dengan balok tumpuan dan papan indikator. Papan ini harus dipasang pada suatu lekukan lintasan awalan, tepat sisi balok tumpuan yang terdekat pada tempat pendaratan.

2) Tempat pendaratan

- Tempat pendaratan ini berukuran lebar minimum 2,75 m dan maksimum 3 m. dan panjang 9 m, bila mungkin, tempat pendaratan ini ditempatkan sedemikian rupa sehingga pertengahan lintasan awalan kalau diperpanjang akan berimpit dengan pertengahan tempat pendaratan.
- Tempat pendaratan harus diisi dengan pasir basah yang lembut sedang permukaannya harus rata dengan permukaan balok tumpuan.



Gambar 5. Bak Pasir
 (Jurnal Chamdani Lukman Bachtiar, 2012/2013:22)

B. Kerangka Pemikiran

Daya ledak merupakan kekuatan biomotorik yang memiliki kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi yang mempergunakan kekuatan maksimum yang dengan cepat dan tepat.

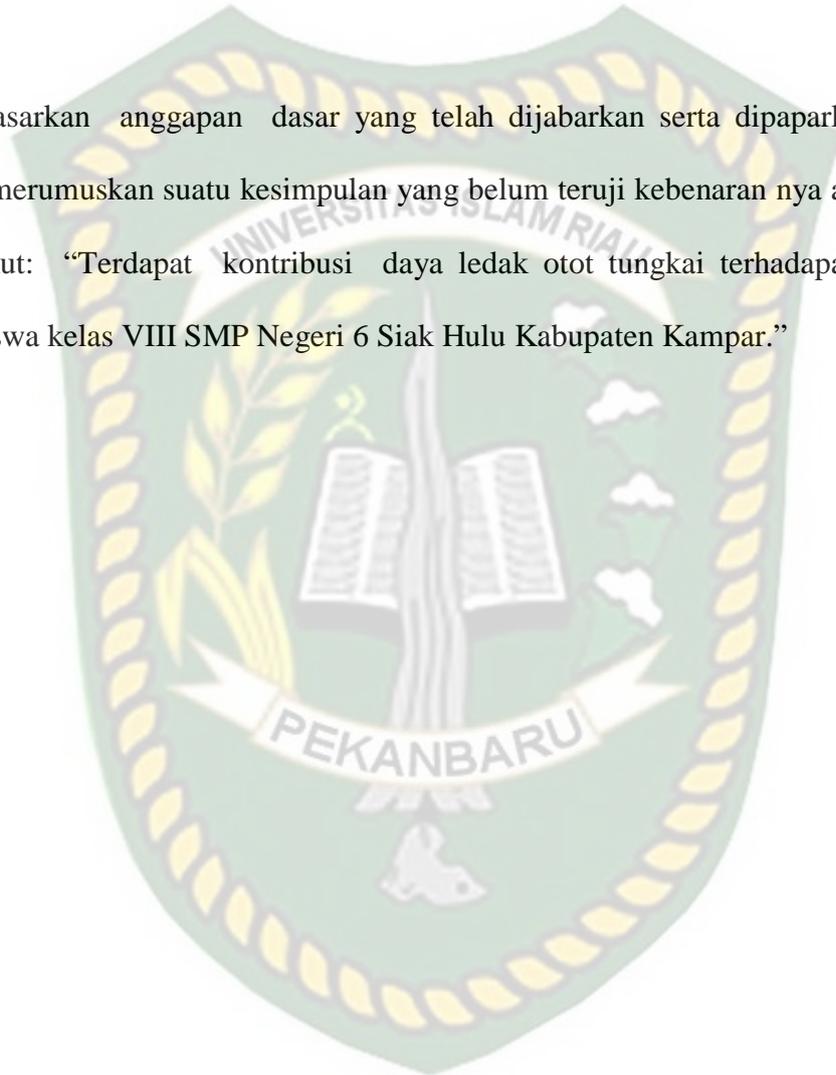
Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki daya ledak yang besar sehingga memberikan dorongan yang besar ketika melakukan lompatan .

dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu tujuan Lompat jauh memiliki beberapa faktor kondisi fisik seseorang siswa sehingga siswa mampu

melakukan lompatan dengan baik dan juga benar seperti power, kekuatan, daya ledak, kecepatan dan sebagainya. Terutama dalam faktor daya ledak yang merupakan kondisi fisik yang sangat dominan dalam dan melakukan lompat jauh, terutama dalam melakukan lompatan ketika berada di papan tolakan.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dijabarkan serta dipaparkan tersebut, maka penulis merumuskan suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya atau hipotesis sebagai berikut: “Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.”



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

(Ariakunto, 2006:273) dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (X) adalah daya ledak otot tungkai sedangkan menjadi variabel terikat (Y) adalah hasil lompat jauh siswa Putra kelas VIII Smp Negeri 6 Siak Hulu Kampar.



(Ariakunto, 2006:273)

Keterangan :

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut pendapat Arikunto (2006:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Tabel 1. Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu

| No | Kelas | Populasi (Putra) | Populasi (Putri) |
|--------|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | VIII ¹ | 13 | 20 |
| 2 | VIII ² | 13 | 24 |
| 3 | VIII ³ | 13 | 22 |
| 4 | VIII ⁴ | 13 | 25 |
| 5 | VIII ⁵ | 13 | 22 |
| 6 | VIII ⁶ | 13 | 21 |
| Jumlah | | 78 | 134 |

Sumber : TU SMP Negeri 6 Siak Hulu.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila penelitian dimaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menurut Arikunto (2006:174) dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling dimana

di ambil sebagian dari populasi. Jadi sampel yang diambil untuk penelitian berjumlah berjumlah 25 siswa.

Tabel 2. Sampel Penelitian

| No | Kelas | Sampel (Putra) |
|--------|-------------------|---------------------|
| 1 | VIII ¹ | 8 |
| 2 | VIII ² | 10 |
| 3 | VIII ³ | 7 |
| Jumlah | | 25 |

Sumber :TU SMP Negeri 6 Siak Hulu.

C. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dan memberikan batasan dalam pelaksanaan penelitian terhadap permasalahan yang ditentukan dilapangan agar tidak terjadi kesalahan persepsi, maka pengoperasionalan variabel dari penelitian ini adalah :

1. Daya ledak merupakan kekutan biomotorik yang memiliki kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi yang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu tujuan dengan cepat dan tepat.
2. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

D. Pengembangan Instrumen

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes lompat Jauh.

1. Tes *Standing Board Jump*

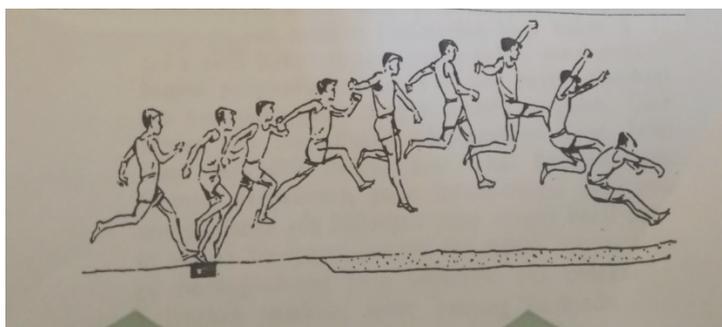
Menurut pendapat Widiastuti (2011:105) tes daya ledak dapat dilakukan menggunakan tes *Standing Board Jump*



Gambar 6. Standing Board Jump
Widiastuti (2011:105)

- Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai kearah depan.
- Perlengkapan : 1. lantai yang datar.
2. Meteran.
3. Isolasi atau bahan lain yang bisa digunakan untuk membuat garis batas.
- Pelaksanaan : 1. Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
2. Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, di tekuk, tangan dibelakang badan.
3. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama.
4. Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start*.
- Penilaian : Hasil loncatan testi dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start* sampai dengan garis *start*.

2. Tes Lompat jauh



Gambar 7. Tes lompat jauh
(Gunter, 1993:45)

- Tujuan : Untuk mengetahui jarak lompatan dan hasil belajar.
- Alat : Bak lompat jauh, meteran dan alat tulis
- Persiapan : Subyek berdiri pada ujung lintasan awalan.
- Pelaksanaan : Subyek melakukan lompat jauh yaitu melakukan awalan dengan berlari kemudian melakukan lompatan pada papan tolakan dilanjutkan dengan melompat, kemudian mendarat. Jarak lompatan diukur dengan satuan meter. Setiap siswa diberi tiga kali kesempatan dan diambil salah satu skor yang terbaik.
- Penilaian : Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan atau anggota tubuh yang terdekat dari papan tumpuan sampai dengan papan tumpuan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah :

a. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangn guna untuk mendapatkan mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya hubungan Teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung

keobjek penelitian untuk mencari data tentang hubungan daya ledak terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

b. Teknik perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi konsep-konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti oleh penulis untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini. Dalam hal ini peneliti ingin mencari hubungan antara hubungan hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

c. Tes dan Pengukuran

Menurut Nurhasan (2001 : 33) “tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Tes dalam penelitian ini menggunakan tes *standing board jump* dan tes lompat jauh.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian data korelasi dilakukan uji prasyarat yaitu pengujian normalitas yang berfungsi untuk menguji apakah data yang di uji bersifat normal serta dilakukan pengujian homogenitas data yang di uji apakah bersifat searah. Kemudian setelah dilakukan pengujian tersebut barulah dilakukan pengujian korelasi *product moment*. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Tehnik ini dilakukan untuk mencari koefisien kolerasi antara *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh : Menurut Sudijono (2009: 206) Rumus Korelasi “r” *Product Moment*

Rumus Person:

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

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks Korelasi “r” *product momen*

N : *Number Of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

Selanjutnya nilai r yang diperoleh diuji signifikannya dengan uji T dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Jika $t > t_{tabel}$ maka disimpulkan koefisien korelasi r tersebut signifikan/berhubungan, untuk memberikan interpretasi pada koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

Koefisien Determinasi : Untuk melihat besarnya korelasi *power* otot tungkai dengan melihat koefisienan determinasi dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%.$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah *standing board jump* yang bertujuan untuk mengukur *power* otot tungkai kearah depan siswa sedangkan untuk mengetahui hasil lompat jauh adalah dengan menggunakan tes lompat jauh.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Tes *Standing Broad Jump* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

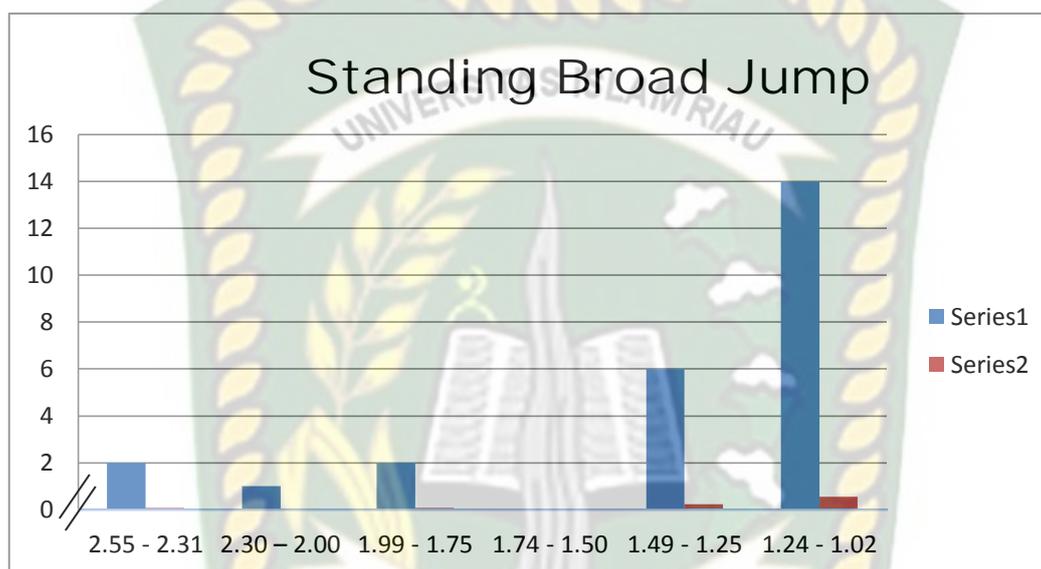
Hasil pengukuran yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu yaitu dengan menggunakan tes *power* otot tungkai kearah depan adapun sebagai alat ukurnya adalah tes *standing broad jump*. Setelah data terkumpul kemudian diolah untuk mempermudah membaca dan menganalisis data tersebut maka dibuatkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Adapun urain dan penjelasannya adalah sebagai berikut: dalam penelitian yang telah dilakukan jarak lompatan terjauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu yang diperoleh adalah 2,55 m dan lompatan terdekat yang diperoleh adalah 1,02 m standar devisiasinya (STDEV) atau nilai simpangan bakunya adalah 0,421 kemudian dari hasil data melalui tes *standing broad jump* didistribusikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Standing Broad Jump* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

| No | Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|----|-------------|-----------|-------------------|
| 1 | 2.55 - 2.31 | 2 | 8% |
| 2 | 2.30 – 2.00 | 1 | 4% |
| 3 | 1.99 - 1.75 | 2 | 8% |

| | | | |
|---------------|-------------|-----------|-------------|
| 4 | 1.74 - 1.50 | 0 | 0% |
| 5 | 1.49 - 1.25 | 6 | 24% |
| 6 | 1.24 - 1.02 | 14 | 56% |
| Jumlah | | 25 | 100% |

Grafik 1. Diagram Data Hasil Tes *Standing Broad Jump* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.



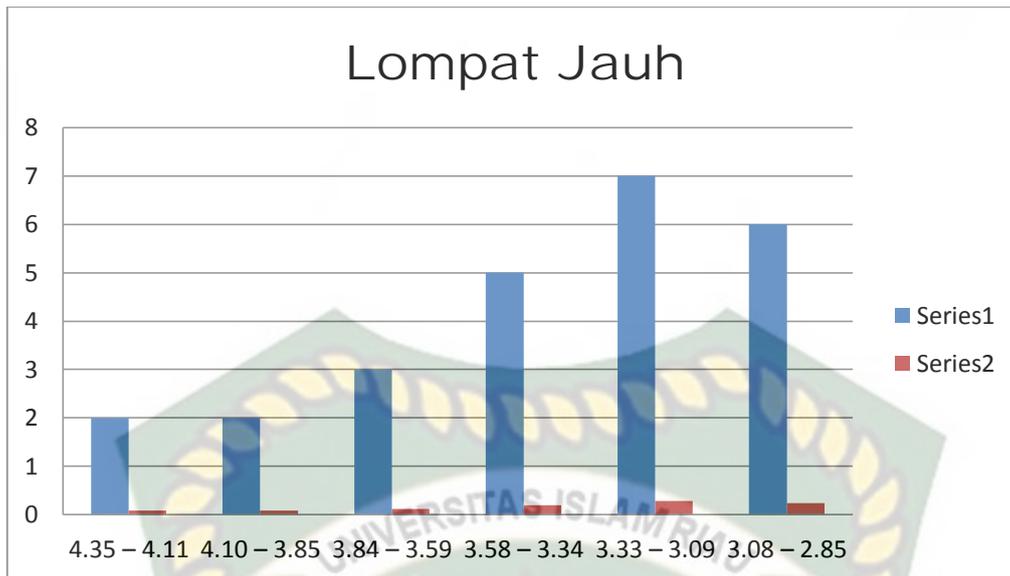
Dari tabel data dan histogram di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval pertama dengan rentang 2.55 – 2.31 berjumlah 2 siswa dengan persentase 8%, pada kelas interval kedua dengan rentang 2.30 – 2.20 berjumlah 1 siswa dengan persentase 4%. Pada kelas interval ketiga dengan rentang 1.99 – 1.75 berjumlah 2 siswa dengan persentase 8%, pada kelas interval keempat dengan rentang 1.74 – 1.50 berjumlah 0 siswa dengan persentase 0%, pada kelas interval kelima dengan rentang 1.49 – 1.25 berjumlah 6 siswa dengan persentase 24%, dan pada kelas interval keenam dengan rentang 1.24 – 1.02 berjumlah 14 siswa dengan persentase 56%. Data tersebut di atas juga dapat dilihat pada histogram di atas.

2. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

Hasil tes kemampuan Lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar yaitu dengan menggunakan tes Lompat Jauh adapun sebagai alat ukurnya adalah Lompat Jauh. Setelah data terkumpul diketahui bahwa data tertinggi adalah 4.35 dan data terendah adalah 2.85 dengan, dan standar deviasi atau simpangan baku adalah 0.416. Data distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada table dan histogram. diketahui bahwa pada kelas interval pertama dengan rentang 4.35 – 4.11 berjumlah 2 siswa dengan persentase 8%, pada kelas interval kedua dengan rentang 4.10 – 3.85 berjumlah 2 siswa dengan persentase 8%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 3.84 – 3.59 berjumlah 3 siswa dengan persentase 12%, pada interval keempat dengan rentang 3.58 – 3.34 berjumlah 5 siswa dengan persentase 20%, pada interval kelima dengan rentang 3.33 – 3.09 berjumlah 7 siswa dengan persentase 28%, dan pada interval keenam dengan rentang 3.08 – 2.85 berjumlah 6 siswa dengan persentase 24%. Data tersebut diatas juga dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

| No | Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|-------------|-----------|-------------------|
| 1 | 4.35 – 4.11 | 2 | 8% |
| 2 | 4.10 – 3.85 | 2 | 8% |
| 3 | 3.84 – 3.59 | 3 | 12% |
| 4 | 3.58 – 3.34 | 5 | 20% |
| 5 | 3.33 – 3.09 | 7 | 28% |
| 6 | 3.08 – 2.85 | 6 | 24% |
| Jumlah | | 25 | 100% |



Grafik 2. Diagram Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

B. Analisi Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic. Sedangkan yang menjadi variable X pada penelitian yang dilakukan pada kali ini adalah power otot tungkai depan serta variable Y adalah kemampuan Lompat Jauh. Hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah : Terdapat Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi atau nilai hubungan power otot tungkai depan terhadap kemampuan lompat jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten kampar sebesar $r_{hitung} = 1.15$ Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, didapati $r_{tabel} = 0.38$ dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $1.15 > 0.38$. Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Kemudian, setelah diketahui adanya hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar maka dapat juga di ketahui nilai kontribusinya yaitu dengan cara $KD =$

$r^2 \times 100$ atau $(1.15^2 \times 100\%) = 13.22\%$. ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

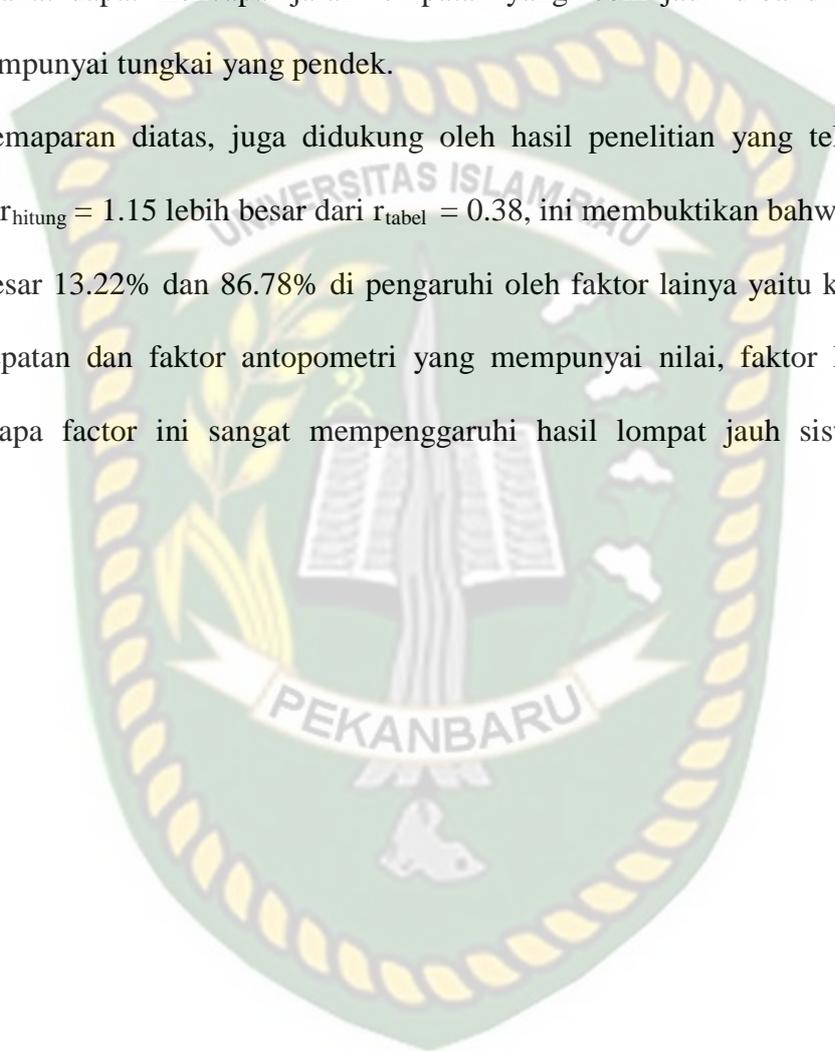
Dari penelitian yang dilakukan di lapangan menunjukkan bahwa power otot tungkai depan seorang siswa sangat mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan lompat jauh, ini juga menandakan bahwa power otot tungkai depan mempunyai kontribusi yang amat baik terhadap kemampuan lompat jauh Siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, kabupaten Kampar.

Dari analisis data yang telah dijelaskan sebelumnya diketahui bahwa, power otot tungkai depan mempunyai kontribusi yang sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, kabupaten Kampar. $r_{hitung} = 1.15$, $r_{tabel} = 0.38$, koefisien kordinasi (KD) sebesar $= 13.22\%$. dan lainnya sebesar $= 86,78\%$ dipengaruhi oleh factor lainnya seperti keseimbangan, kordinasi kecepatan dan lainnya. Nilai diatas sudah sangat cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan lompat jauh seseorang siswa.

Yudas Ashari (2016:46) mengatakan bahwa kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan eksplosif otot akan berpengaruh besar dalam pelaksanaan dan hasil tolakan pada saat melompat. Berhubungan dengan daya ledak otot tungkai berperan sangat besar dalam melakukan tolakan untuk mendapatkan sudut pencapaian maksimal hasil lompat jauh. Saat melakukan tolakan diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik, dari otot tungkai sesaat setelah menginjak papan take-off yang menjadi simulasi. Dengan daya ledak yang maksimal maka diharapkan dapat menghasilkan gerakan melayanag di udara yang baik pula. dan menurut Dwi meriyanto (2018:156) menyatakan bahwa panjang lompat jauh tergantung dari kecepatan awalan, sudut lutut, dan kekuatan dari otot tungkai. Akmal, (2016:6)

menggatakan Daya ledak otot tungkai dapat didefenisikan sebagai salah satu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat singkat. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Hasbunallah (2018:69) mengatakan pada dasarnya orang yang mempunyai tungkai yang panjang akat dapat mencapai jarak lompatan yang lebih jauh dibandingkan dengan orang yang mempunyai tungkai yang pendek.

Dari pemaparan diatas, juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dengan $r_{hitung} = 1.15$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0.38$, ini membuktikan bahwa adanya nilai kontribusi sebesar 13.22% dan 86.78% di pengaruhi oleh faktor lainya yaitu keseimbangan, kordinasi kecepatan dan faktor antropometri yang mempunyai nilai, faktor kondosi fisik. Dimna bebeerapa factor ini sangat mempengaruhi hasil lompat jauh siswa dan hasil penelitian ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, kabupaten Kampar dengan $r_{hitung} = 1.15$, $r_{tabel} = 0.38$, koefisien kordinasi (KD) sebesar = 13.22%. dan lebihnya sebesar = 86,78% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti perlu memberikan beberapa saran diantaranya :

1. Dalam upaya peningkatan kemampuan lompat jauh perlu diperhatikan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai untuk menunjang keberhasilan dalam cabang olahraga lompat jauh
2. Bagi guru olahraga lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada guru maupun mahasiswa guna meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga lompat jauh.
3. Bagi peneliti kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 M Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Sma Negeri 1 Kubu*

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.

Ashari, Yudas (2016). *Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*

Bernhard, Gunter. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit Dan Lompat Galah*. Semarang: Dahara Prize

Carr, Gerry. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Depdikbud. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka

Dwi meriyanto (2018) *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh*.

Harsono.(1988). *Choaching dan aspek-aspek psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.

Hasbunallah,(2018) *hubungan anatara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh*.

Husni, Agusta.(2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: C.V.Mawar Gempita

Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Jospiah, (2017) *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 025 Koto Sentajo*

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA kelas XII*. Jakarta. Erlangga.

Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Surakarta: Yulistira.

Palmiza, (2017). *Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi*

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sidik, Zafar dkk, (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Syaifuddin, (1997). *Anatomi fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: EGC.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Keplatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang: UNP Press

Wibowo, S Daniel. (2005). *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.