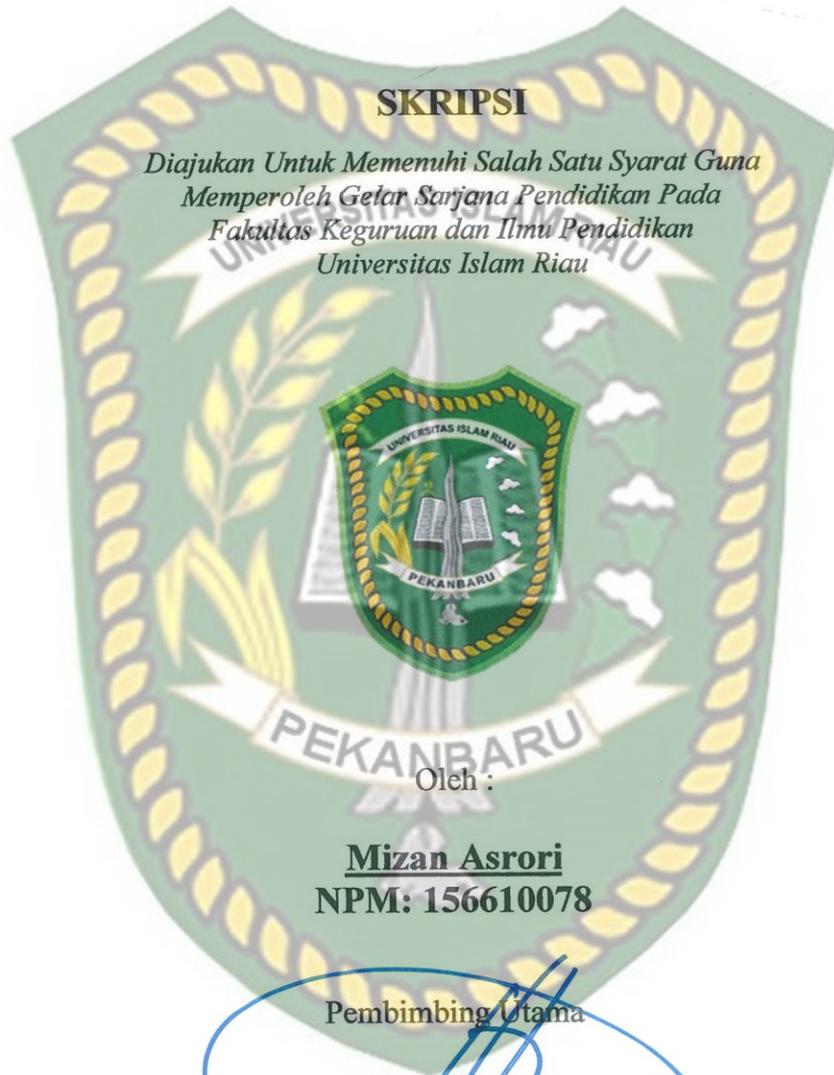


**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
LARI 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
MAHASISWA PENJASKESREK
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

Mizan Asrori
NPM: 156610078

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflī, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

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

2019

**PENGESAHAN SKRIPSI
JUDUL :**

Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Mizan Asrori
NPM : 156610078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Pembimbing

Drs. Zulafli, M.Ed
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

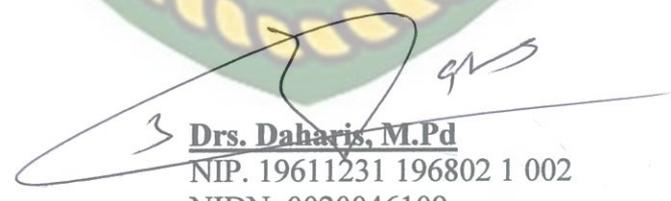
Nama : Mizan Asrori
NPM : 156610078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Disetujui Oleh
Pembimbing


Drs. Zulraflin, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

Mengetahui

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


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

SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Mizan Asrori
NPM : 156610078
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi ini :

“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing

Drs. Zulrafli, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

ABSTRAK

Mizan Asrori, 2019. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau, untuk mengetahui Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau, dan untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter. Penelitian termasuk dalam penelitian korelasi atau korelasional dengan populasi mahasiswa tahun ajaran 2018/2019 jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau lokal C yang berjumlah 48 orang. Sampel yang ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 42 orang putera. Instrumen penelitian yang digunakan yakni *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* sebagai variabel X1, kecepatan lari 30 meter sebagai variabel X2, dan tes lompat jauh sebagai variabel Y. Kemudian hasil tes diolah dengan menggunakan rumus “r” product moment. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan *power* otot tungkai (X1) terhadap hasil lompat jauh (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori rendah. Nilai r hitung (0,293) < r tabel (0,349). Tidak terdapat hubungan kecepatan lari 50 meter (X2) terhadap hasil lompat jauh (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori sangat rendah. Nilai r hitung (0,107) < r tabel (0,349). Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 8,64% dengan r hitung = 0,294 dan r tabel 0,349 sedangkan lebihnya sebesar 91,36% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, kecepatan Lari 30 Meter, Lompat Jangkit.

ABSTRACT

Mizan Asrori, 2019. Contribution of Leg Muscle Power and Running Speed of 30 Meters to the Long Jump Results of the Penjaskesrek Student at the Riau Islamic University.

The purpose of this study was to determine the contribution of limb muscle power to the long jump results of Penjaskesrek students from the Riau Islamic University, to determine the contribution of 30-meter running speed to the long jump results to Penjaskesrek students from the Riau Islamic University, and to determine the contribution of leg muscle power and the 30 meter running speed. The study was included in the correlation or correlational research with the population of students in the academic year 2018/2019 majoring in the Physical Education of the Riau Islamic University of C, totaling 48 people. The samples were determined using 42 purposive sampling techniques. The research instrument used was leg muscle power using standing broad jump test as variable X1, running speed 30 meters as variable X2, and long jump test as variable Y. Then the test results were processed using the formula "r" product moment. Based on the results of data analysis and discussions that have been carried out, it can be concluded that there is no relationship between leg muscle power (X1) to the long jump results (Y) in Penjaskesrek students of the Riau Islamic University, which are classified as low category. The value of r count (0.293) < r table (0.349). There is no correlation between running speed of 50 meters (X2) to the results of long jump (Y) in the Penjaskesrek University of Riau Islamic University students which are classified as very low. R count value (0.107) < r table (0.349). There was a contribution of leg muscle power and running speed of 50 meters to the results of long jump on the Penjaskesrek University of Riau Islamic University students by 8.64% with r count = 0.294 and r table 0.349 while the rest of 91.36% was influenced by other factors.

Keywords: Leg muscle power, running speed of 30 meters, jump jump.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Mizan Asrori
 NPM : 156610078
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
 Pembimbing : Drs. Zulrafla, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1.	23-10-2018	- Pendaftaran judul kepada PD I	
2.	01-11-2018	- Penetapan pembimbing	
3.	27-11-2018	- Perbaiki latar belakang, teori, populasi dan sampel, definisi operasional, perbaiki daftar pustaka.	
4.	29-11-2018	- Buku sumber, penulisan teori, tambah buku referensi atletik	
5.	01-12-2018	- Acc untuk dapat diseminarkan	
6.	21-12-2018	- Ujian Seminar Proposal	
7.	29-02-2019	- Pengurusan surat riset	
8.	08-11-2019	- Melakukan penelitian dan pengumpulan data penelitian	
9.	12-07-2019	- Perbaiki analisis data dan dibahas sesuai fakta lapangan - Rapatkan grafik	
10.	01-08-2019	- Tampilkan hasil penelitian pada lampiran - Susunan data disesuaikan dengan variabel	
11.	13-08-2019	- Perbaiki analisis data	
12.	27-08-2019	- Perbaiki hasil penelitian	
13.	10-09-2019	- Perbaiki kata pengantar - Lengkapi daftar isi, tabel, gambar, lampiran - Lihatkan video	
14.	18-09-2010	- Siap diujikan	



Pekanbaru, September 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

Nama : Mizan Asrori

NPM : 156610078

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni hasil karya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil 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, November 2019




Mizan Asrori

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat, berkah dan karunia-Nya kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi tepat pada waktunya dengan judul *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau*, guna memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana S-1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi tunjuk ajar dan bimbingan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Ibu Dosen urusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan Ilmu selama penulis menjalankan perkuliahan.
4. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
5. Dosen Pengasuh Atletik Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melakukan penelitian dan mahasiswa lokasi C yang bersedia meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian.
6. Terutama sekali penulis persembahkan skripsi ini untuk kedua Orang Tua Tercinta yaitu, Ayahanda dan Ibunda serta kakak dan abang dan seluruh keluarga besar yang selalu memberi motivasi, do'a, nasehat dan semangat yang tidak pernah surut diberikan kepada penulis.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kelemahan baik dari segi penulisan, tata bahasa maupun bentuk ilmiahnya. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bermanfaat untuk kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, November 2019

Mizan Asrori



DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT KETERANGAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	6
2. Hakekat Kecepatan.....	7
3. Hakekat Hasil Lompat Jauh.....	7
B. Kerangka Pemikiran.....	8
C. Hipotesis Penelitian	9
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	10
A. Jenis Penelitian	10
B. Populasi dan Sampel.....	10
1. Populasi	10
2. Sampel	11
C. Defenisi Operasional	11
D. Pengembangan Instrumen	12
E. Teknik Pengumpulan Data.....	13
F. Teknik Analisis Data.....	14

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	16
A. Deskripsi Data	16
1. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	16
2. Hasil Tes Lari 30 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	18
3. Hasil Tes Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	19
B. Pengujian Hipotesis Penelitian	21
1. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	21
2. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	22
3. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	22
C. Pembahasan	23
1. Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	24
2. Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	24
3. Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Jumlah populasi Mahasiswa Tahun Ajaran 2018/2019 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau	10
Tabel 2	Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Putera (dalam cm)..	12
Tabel 3	Data Rank/Koefisien.....	15
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	17
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	19
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Lompat Jauh.....	20
Tabel 7	Ringkasan Hasil Penelitian X^1 dan Y	22
Tabel 8	Ringkasan Hasil Penelitian X^2 dan Y	22
Tabel 9	Ringkasan Hasil Penelitian X^1 , X^2 dan Y	23



DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1	Otot Tungkai	7
Gambar 2	Lapangan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>)	11
Gambar 3	Lari 30 Meter	12
Gambar 4	Lapangan Lompat Jauh	13



DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau	18
2	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Kecepatan Lari 30 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau ...	19
3	Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.....	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Hasil Pengumpulan Data	30
2.	Nilai X_1 , X_2 , dan Y	47
3.	Hasil Statistik Product Moment	51
4.	Tabel Nilai r	55
5.	Dokumentasi Penelitian	56
6.	Surat Keterangan Penelitian	59



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang bisa dilakukan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran tubuh. Dengan demikian olahraga penting untuk dijalankan setiap orang agar kebugaran tubuh tetap berada dalam kondisi yang segar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani saja, tetapi juga mengembangkan berbagai aspek kehidupan lainnya melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Dengan demikian agar mendapat hasil belajar maupun prestasi yang baik diperlukan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan melalui peranan guru/dosen ataupun pembina olahraga yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidang keahlian olahraga yang digelutinya serta didukung dengan sarana prasarana yang memadai untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru/dosen harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, memberikan nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dalam setiap kegiatan olahraga, sehingga mampu memberikan pengetahuan dan keterampilan serta penanaman nilai moral yang baik bagi peserta didik.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum pendidikan adalah atletik cabang lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang pelaksanaannya melakukan tolakan kaki melalui papan lompatan ke daerah pendaratan yang ditetapkan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin.

Untuk melakukan lompatan yang jauh seorang atlet harus memiliki teknik lompatan yang tepat, sedangkan faktor yang tidak kalah penting adalah otot tungkai karena daya ledak otot tungkai akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan lompatan dan tentunya dengan atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan lebih baik hasil lompatan yanghasilkannya.

Observasi penulis pada mahasiswa tahun ajaran 2018/2019 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau dalam materi lompat jauh. Hasil praktek lompat jauh mahasiswa dikategorikan kurang baik, sehingga penulis tertarik untuk mengetahui menghubungkan hasil lompat jauh dengan komponen fisik yang dimiliki mahasiswa.

Dimana penulis perhatikan ada sebagian besar mahasiswa Penjas yang kurang menguasai teknik lompat jauh. Selain itu kurang baiknya hasil lompat jauh disebabkan pada saat melakukan awalan mahasiswa tidak berlari dengan cepat/lari sprint dan langkah kaki disaat berlari kecil yang seharusnya disaat awalan mahasiswa berlari dengan menggunakan sprint dan dengan langkah kaki yang lebar.

Pada saat sampai dipapan pijakan, dorongan kaki mahasiswa dipapan terlalu bengkok sehingga dorongan tungkai menjadi tidak maksimal untuk mencapai

lompatan yang jauh. Hasil ini mengindikasikan lemahnya pengerahan *power* otot tungkai yang dilakukan mahasiswa pada saat melakukan tolakan ke bak lompat jauh.

Rendahnya hasil lompat jauh dipengaruhi juga koordinasi komponen fisik *power* otot tungkai, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan kekuatan. Karena apabila komponen fisik tersebut bisa dikoordinasikan dengan baik, maka pengerahan *power* otot tungkai dalam melakukan lompat jauh akan semakin besar dan menghasilkan lompatan yang jauh.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

B. Identifikasi Masalah

1. Masih ada sebagian dari mahasiswa kurang menguasai teknik lompat jauh.
2. Masih kurangnya pengerahan komponen fisik dengan maksimal pada saat melakukan lompatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dibatasi masalah sebagai berikut : Apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Untuk mengetahui Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
3. Untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

1. Sebagai bahan tambahan pengetahuan bagi siswa dalam melakukan lompat jauh yang baik dan mengetahui kemampuan kondisi fisik.
2. Sebagai masukan bagi para guru/dosen dan pembina olahraga dalam meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada bidang lompat jauh.

3. Sebagai sumbangan bahan bacaan perpustakaan sekolah.
4. Sebagai sumbangan untuk bagi Fakultas dan Jurusan dalam mengembangkan pembinaan olahraga terutama atletik nomor lompat jauh.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang mengambil penelitian yang sama.
6. Memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Riau.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

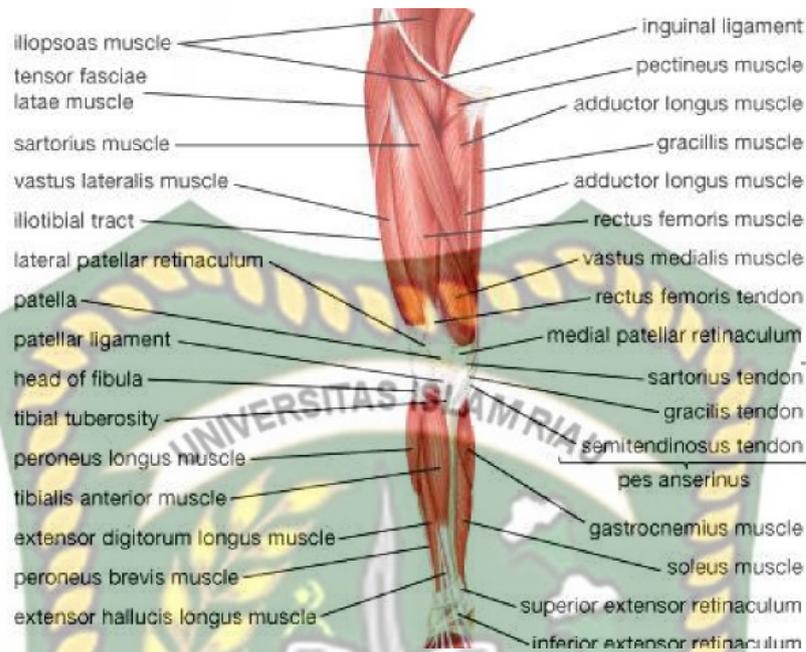
A. Landasan Teori

1. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam kegiatan olahraga kemampuan kondisi fisik sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian hasil yang maksimal, dimana dengan kondisi fisik yang prima diharapkan mampu memberikan kontribusi atau sumbangan yang baik bagi penerapan teknik-teknik olahraga dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya.

Dengan demikian daya ledak dapat dikatakan pengerahan kemampuan secara maksimal dengan mengkombinasikan kecepatan dan kekuatan dalam waktu bersamaan pada momentum terbaik.

Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus untuk bergerak dan berkontraksi. Otot memiliki beberapa jaringan salah satunya jaringan otot tungkai, yang terdiri dari otot tungkai atas, otot tungkai bawah, dan otot-otot kaki.



Gambar 1 : Otot Tungkai
(Pearce, 2009:17)

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau *power* otot tungkai.

2. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah hasil gerak yang diakibatkan oleh kontraksi otot. Tipe otot yang dimiliki seseorang akan menentukan pada kemampuan dan pengembangan kecepatan individu. Pada tubuh manusia ada dua tipe otot yaitu: otot merah (*slow twitch fiber*) dan dan otot putih (*fast twitch fiber*).

3. Hakekat Hasil Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Setelah bertumpu (kaki terkuat) maka kaki yang satunya segera diayunkan ke

depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi posisi tubuh seperti berjalan, selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

Setiap teknik yang dipergunakan dalam lompat jauh memiliki kesamaan pada fase awalan dan take off. Perbedaan terjadi setelah pelompat melakukan tolakan dan melayang di udara. Gerakan apa yang dilakukan pada waktu di udara dijadikan nama dari teknik melompat. Secara pembahasan teknik lompat jauh memiliki empat (4) fase; *approach*, *take-off* (saat menolak), *flight* (melayang) dan *landi ng* (pendaratan).

b. Teknik Lompat Jauh

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

B. Kerangka Pemikiran

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dengan demikian daya ledak otot tungkai dibutuhkan seseorang pada saat melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam tahapan lompat jauh, seperti mendorong tungkai untuk melangkah pada saat berlari, mendorong tungkai untuk melakukan lompatan dari balok lompatan ke bak lompatan yang ada, sehingga dengan kemampuan *power* otot tungkai dalam berkontraksi dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap hasil lompat jauh.

Dengan begitu jelaslah bahwa pada saat melakukan lompat jauh dibutuhkan kecepatan pada saat akselerasi setelah melakukan awalan untuk berlari dengan cepat mencapai titik tolakan agar bisa menghasilkan daya dorong yang besar dalam tahapan mencapai tolakan atau lompatan yang jauh.

Berdasarkan pemikiran di atas, jelas tergambar bahwa daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari mampu memberi kontribusi nyata pada saat melakukan lompat jauh dalam bentuk jauh lompatan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Terdapat Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
3. Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah penelitian korelasional. Pada penelitian yang akan dilakukan ini digunakan teknik korelasi *Product Moment*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

populasi adalah seluruh objek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, populasinya adalah Mahasiswa Tahun Ajaran 2018/2019 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau lokal C yang berjumlah 48 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 : Jumlah Populasi Mahasiswa Tahun Ajaran 2018/2019 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau

No.	Lokal	Putera	Puteri	Jumlah
1	Lokal C	42 orang	6 orang	48 orang
	Jumlah	42 orang	6 orang	48 orang

Prodi Penjaskesrek UIR, 2018

2. Sampel

Berdasarkan hal ini, maka sampel yang diambil adalah seluruh mahasiswa putera Lokal C Angkatan 2018/2019 Universitas Islam Riau yang berjumlah 42 orang.

C. Definisi Operasional

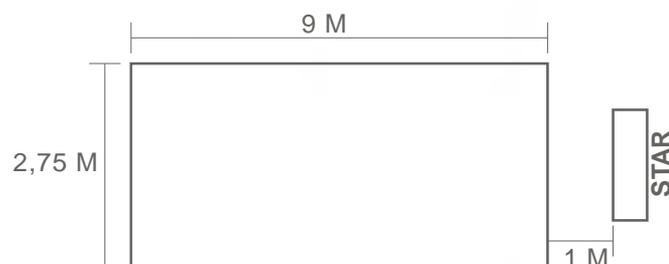
Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti merasa perlu untuk memberikan pembatasan pengertian judul ini sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.
2. Kecepatan lari 30 meter adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
3. Lompat jauh adalah salah satu nomor cabang atletik yang pelaksanaannya dengan melakukan star berlari lalu melakukan tolakan dan melayang di udara sampai ketitik pendaratan yang terjauh.

D. Pengembangan Instrumen

1. Test *Power* Otot tungkai

Untuk mengukur *power* otot tungkai pada penelitian ini menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) (Kemenpora, 2005). Adapun teknis pelaksanaannya sebagai berikut :



Gambar 2 : Lapangan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*) (Kempora, 2005:16).

Adapun norma penilaian dalam lompat jauh tanpa awalan adalah sebagai berikut :

Tabel 2 : Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Putra (dalam cm)

Kategori	Skor Lompat Jauh Tanpa Awalan Putra (Usia > 16Tahun) (Feet-Inci)
Baik Sekali	7,9 – 9,2
Baik	7,3 – 7,6
Cukup	6,11 – 7,2
Kurang	6,6 – 6,10
Kurang Sekali	5,5 – 6,4

(Kemepora, 2005)

2. Kecepatan Lari 30 Meter

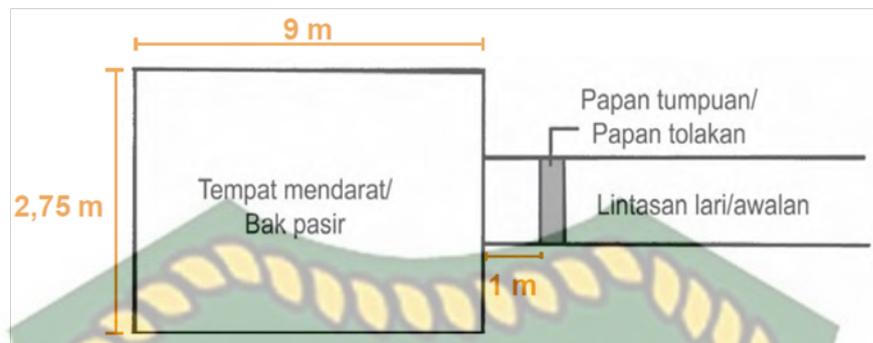
Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan mengacu pada pedoman Kemepora (2005: 29), yaitu sebagai berikut:



Gambar 3: Lari 30 Meter
(Diknas, 2010)

3. Lompat Jauh

Instrument penelitian yang digunakan adalah lompat jauh (PASI 2011).



Gambar 74 : Lapangan Lompat Jauh
(Heryana, 2010:44)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang objek penelitian yakni kondisi fisik mahasiswa (daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter) dan hasil lompat jauh.

b. Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori-teori yang menghubungkannya dengan masalah yang diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Teknik ini dilakukan untuk memperoleh hasil tes daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter serta tes lompat jauh.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa dalam penelitian ini adalah analisa kuantitatif yang digunakan untuk membahas masalah yang dinamis dengan menggunakan data yang berupa angka-angka. Data yang diperoleh akan dianalisis secara statistik dengan uji korelasi berguna untuk memilih kandidat variable bebas yang memang didukung oleh data. menggunakan analisis *regresi linear berganda*. Adapun rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X1 terhadap Y yaitu :

$$R_{X_1Y} = \frac{(n \sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X2 terhadap Y yaitu :

$$R_{X_2Y} = \frac{(n \sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X1 terhadap X2 yaitu :

$$R_{X_1X_2} = \frac{(n \sum X_2 X_1) - (\sum X_2)(\sum X_1)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}}}$$

Rumus korelasi ganda dua variabel sebagai berikut :

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

(Sugiyono, 2014:266)

Untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi tersebut maka dapat dilihat data tabel rank/koefisien sebagai berikut :

Tabel 3. Data Rank/Koefisien.

No.	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1.	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2014:257)

Dari tabel di atas dapat kita ketahui presentase angka dari variabel X terhadap variabel Y dengan rumus :

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Dimana :

KD = Koefisien Determinan

R = Nilai koefisien korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah diolah dalam penelitian ini adalah data korelasi *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes pengukuran antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter sebagai variabel bebas dan hasil lompat jauh sebagai variabel terikat adalah sebagai berikut :

A. Deskripsi Data

Pada penelitian ini sebelumnya telah ditetapkan sampel sebanyak 42 orang mahasiswa putra lokal C jurusan penjaskesrek. Namun pada pelaksanaan penelitian terdapat 12 orang mahasiswa yang telah ditetapkan sebagai sampel tidak bisa diambil tesnya dikarenakan ada 2 orang mahasiswa dalam kondisi penyembuhan dari sakit, sebanyak 7 orang tidak hadir pada saat pengambilan tes dan 3 orang tidak bisa menyelesaikan setiap sesi tes yang dilakukan. Dengan demikian pada penelitian ini sampel yang diteliti dan dilaksanakan tes sebanyak 30 orang mahasiswa.

Berikut ini diuraikan deskripsi data dari masing-masing variabel bebas dan terikat sebagai berikut :

1. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Setelah dilakukan pengukuran *power* otot tungkai melalui tes *standing broad jump*, diperoleh hasil nilai tertinggi adalah 64,4 dan nilai terendah 33,9. Range (selisih) adalah 30,7 interval kelas adalah 5,1, panjang kelas adalah 6. Selanjutnya berdasarkan tes dan pengukuran dari 30 testee. Terdapat 1 orang atau

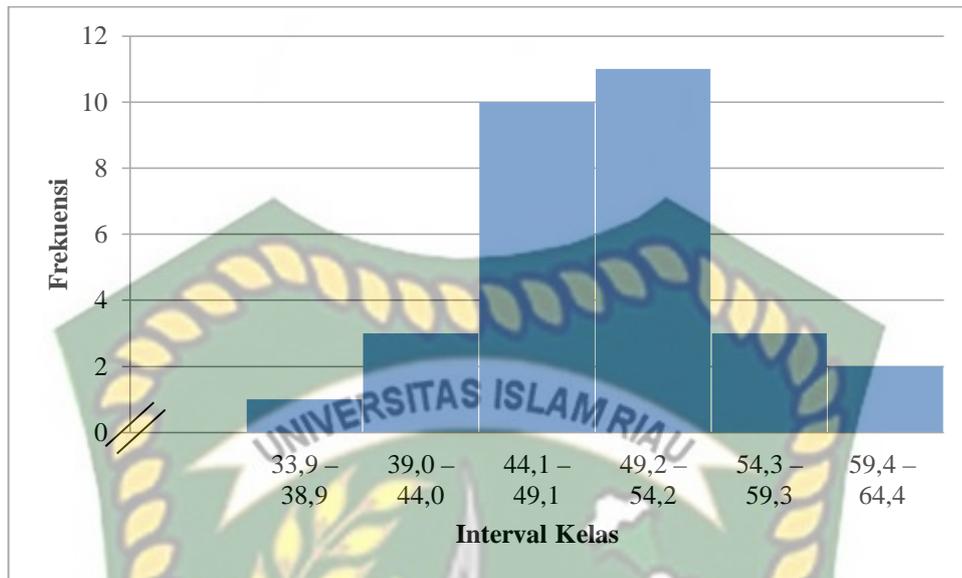
3,33% dari responden berada pada rentang 33,9 – 38,9. Sedangkan pada rentang 39,0 – 44,0 terdapat 3 orang atau 10% dari responden. Selanjutnya pada rentangan 44,1 – 49,1 terdapat 10 orang atau 33,33% dari responden, rentang 49,2 – 54,2 terdapat 11 orang atau 36,67% dari responden, dari rentang 54,3 – 49,3 terdapat 3 orang atau 10%. Sementara pada rentang interval kelas 59,4 – 64,4 sebanyak 2 orang atau 6,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes *Power* Otot Tungkai

No.	Interval Kelas (X1)	Frekuensi (F)	Persentase
1.	33,9 – 38,9	1 orang	3,33%
2.	39,0 – 44,0	3 orang	10%
3.	44,1 – 49,1	10 orang	33,33%
4.	49,2 – 54,2	11 orang	36,67%
5.	54,3 – 59,3	3 orang	10%
6.	59,4 – 64,4	2 orang	6,67%
Jumlah		30 orang	100%

Olahan Penelitian, 2019

Kemudian berdasarkan tabel 4 di atas, untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik 1 di bawah ini:



Grafik 1. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes *Power* Otot Tungkai Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

2. Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Setelah dilakukan tes kecepatan lari 30 meter diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 51,8 dan nilai terendah 46,3. Range (selisih) adalah 5,5, interval kelas adalah 0,92, panjang kelas adalah 6. Selanjutnya berdasarkan tes dan pengukuran kecepatan lari 30 meter mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang berjumlah 30 testee. Terdapat 1 orang atau 3,33% dari responden berada pada rentang 46,3 – 47,1. Sedangkan pada rentang 47,2 – 48,0 tidak ada atau 0% dari responden. Selanjutnya pada rentangan 48,1 – 48,9 terdapat 3 orang atau 10% dari responden, rentang 49,0 – 49,8 terdapat 7 orang atau 36,67% dari responden, dari rentang 49,9 – 50,7 terdapat 11 orang atau 36,67%, dari jumlah responden. Sementara pada rentang 50,8 – 51,8 terdapat 8 orang atau 26,67% dari jumlah responden. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

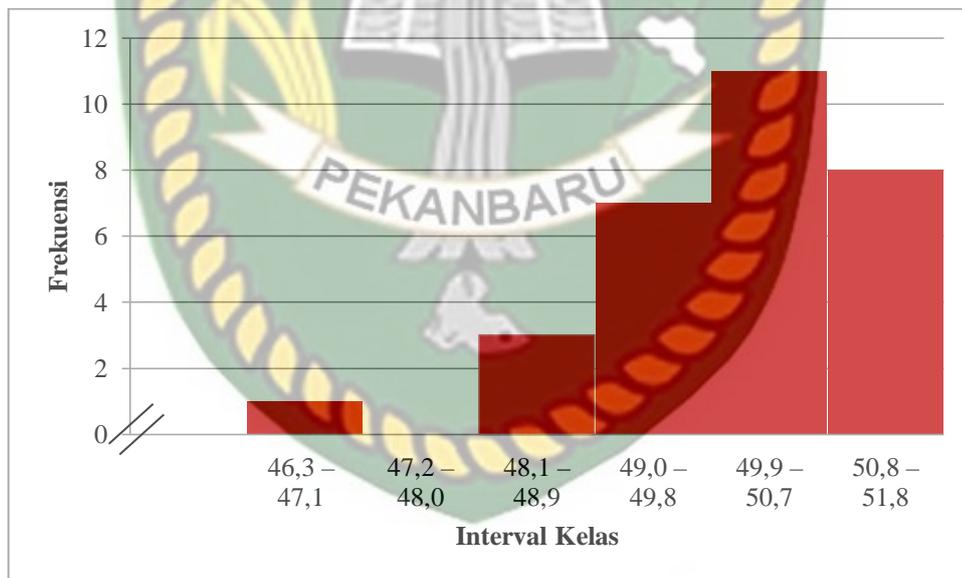
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No.	Interval Kelas (X2)	Frekuensi (F)	Persentase
1.	46,3 – 47,1	1 orang	3,33%
2.	47,2 – 48,0	0 orang	0%
3.	48,1 – 48,9	3 orang	10%
4.	49,0 – 49,8	7 orang	23,33%
5.	49,9 – 50,7	11 orang	36,67%
6.	50,8 – 51,8	8 orang	26,67%
Jumlah		30 orang	100%

Olahan Penelitian, 2019

Berdasarkan tabel 5 di atas, makan untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik

2 berikut ini:

**Grafik 2. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Kecepatan Lari 30 Meter Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau****3. Data Hasil Tes Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau**

Setelah dilakukan tes Lompat jauh pada mahasiswa penjaskesrek Universitas Islam Riau diperoleh hasil dengan nilai tertinggi adalah 72,7 dan nilai

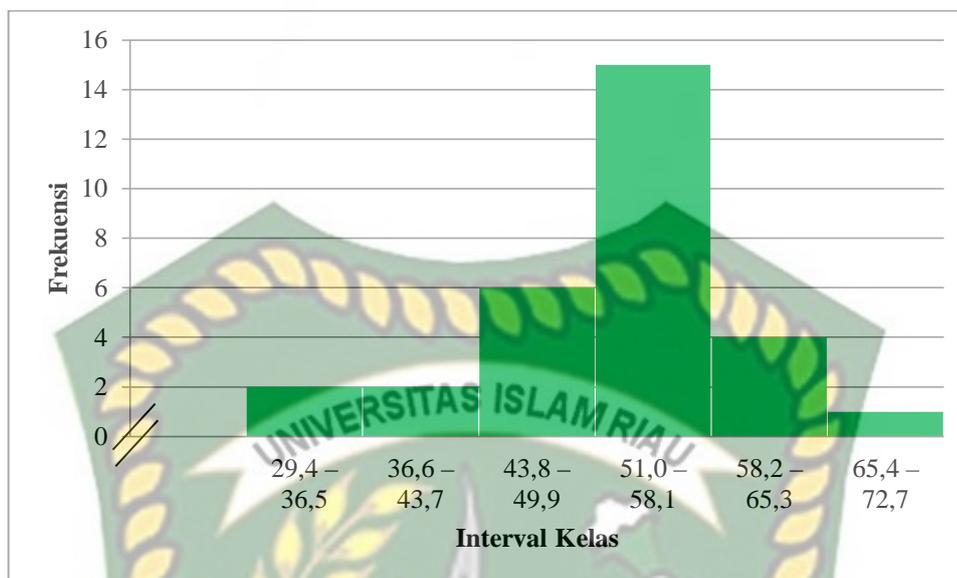
terendah 29,4. Range (selisih) adalah 43,3, interval kelas adalah 7,2, dan panjang kelas adalah 6. Selanjutnya berdasarkan tes dan pengukuran dari 30 testee. Terdapat 2 orang atau sebesar 6,67% dari responden terdapat pada rentang 29,4 – 36,5. Sedangkan pada rentang 36,6 – 43,7 terdapat 2 orang atau 6,67% dari responden. Selanjutnya rentangan 43,8 – 49,9 terdapat 6 orang atau 20% dari responden, pada rentang 51,0 – 58,1 terdapat 15 orang atau 50% dari jumlah responden. Sementara pada rentang interval 58,2 – 65,3 terdapat 4 orang atau sebesar 13,33%, dan pada rentang interval 65,4 -72,7 terdapat 1 orang atau sebesar 3,33% dari jumlah responden. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Lompat Jauh

No.	Interval Kelas (Y)	Frekuensi (F)	Persentase
1.	29,4 – 36,5	2 orang	6,67%
2.	36,6 – 43,7	2 orang	6,67%
3.	43,8 – 49,9	6 orang	20%
4.	51,0 – 58,1	15 orang	50%
5.	58,2 – 65,3	4 orang	13,33%
6.	65,4 – 72,7	1 orang	3,33%
Jumlah		30 orang	100%

Olahan Penelitian, 2019

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 3 di bawah ini:



Grafik 3. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian dianalisis, adapun hipotesis yang akan di uji :

1. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Maka digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* (r_{xy}) menunjukkan r hitung = 0,293. Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Setelah dilihat pada tabel didapatkan nilai r tabel pada N sebesar 30 adalah 0,349. Nilai r yang didapatkan bahwa : r hitung \leq r tabel atau $0,293 < 0,349$. Dapat disimpulkan secara statistik tidak terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau, sedangkan dari koefisien korelasi tingkat hubungannya rendah. Sedangkan tingkat kontribusinya sebesar 8,58%. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Ringkasan Hasil Penelitian X1 terhadap Y

Tes	r hitung	r tabel	Tingkat Hubungan	Kontribusi
Power otot tungkai	0,293	0,349	Rendah	8,58%

2. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Maka digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* (rxy) menunjukkan r hitung = 0,107. Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Setelah dilihat pada tabel didapatkan nilai r tabel pada N sebesar 20 adalah 0,349. Nilai r yang didapatkan bahwa : r hitung < r tabel atau $0,107 < 0,349$ artinya hipotesis diterima. Dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori sangat rendah. Sedangkan tingkat kontribusinya sebesar 1,14%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Ringkasan Hasil Penelitian X2 terhadap Y

Tes	r hitung	r tabel	Tingkat Hubungan	Kontribusi
Kecepatan Lari 30 Meter	0,107	0,349	Sangat Rendah	1,14%

3. Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Maka digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* (rxy) menunjukkan “r” hitung = 0,294. Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan

dengan nilai r tabel. Setelah dilihat didapatkan nilai r tabel pada n sebesar 30 adalah = 0,349. Nilai r hitung dan r tabel didapatkan bahwa : r hitung < r tabel atau 0,294 < 0,349. Dengan r hitung < r tabel maka tidak terdapat hubungan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori rendah.

Untuk mengetahui nilai kontribusinya maka digunakan rumus $KD = R^2 \times 100\%$ sehingga diketahui bahwa nilai *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 8,64%.

Tabel 9. Ringkasan Hasil Penelitian X1, X2 terhadap Y

Tes	R hitung	T tabel	KD	Tingkat Hubungan	Keterangan
<i>Power</i> otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh	0,294	0,349	8,64%	Rendah	Terdapat Kontribusi

C. Pembahasan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis penelitian diperoleh bahwa : terdapatnya kontribusi *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau, dengan menggunakan teknik analisis statistik dimana r hitung = 0,294 diatas taraf signifikan dengan r tabel = 0,349. Maka di tafsirkan r hitung < r tabel yang tergolong pada kategori rendah.

1. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam melakukan lompat jauh, daya ledak otot tungkai yang cepat dan *explosive* sangat dibutuhkan sewaktu melakukan tumpuan yang maksimal untuk melompat jauh ke atas setinggi mungkin.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh mendapatkan *r* hitung sebesar 0,293 dan *r* tabel sebesar 0,349 dengan tingkat hubungan rendah dengan tingkat kontribusinya sebesar 8,58%.

2. Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Kecepatan juga sangat penting dalam olahraga. Jika seorang atlet memiliki kecepatan yang baik maka dalam melakukan lompat jauh yang sangat bagus.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh mendapatkan *r* hitung sebesar 0,107 dan *r* tabel sebesar 0,349 dengan tingkat hubungan sangat rendah dengan tingkat kontribusinya sebesar 1,14%.

3. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa kontribusi *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 0,294 atau 8,64%. Selain *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter ada beberapa faktor lain sebesar 91,36% yang mempengaruhi hasil lompat jauh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot terdiri dari hambatan, ukuran atau daerah *cross section*, jumlah serta yang berkontraksi dan keadaan

kontraksinya (panjang, lelah) dan keuntungan dari mekanis dari tulang pengangkat. Beberapa faktor lainnya meliputi jenis kelamin, usia, dan jenis serta juga harus mendapat perhatian lebih.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi ganda maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai (X1) terhadap hasil lompat jauh (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori rendah yakni sebesar 8,58%.
2. Terdapat kontribusi kecepatan lari 30 meter (X2) terhadap hasil lompat jauh (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang tergolong pada kategori sangat rendah yakni sebesar 1,14%.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 8,64% dengan r hitung = 0,294 dan r tabel 0,349 sedangkan lebihnya sebesar 91,36% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang telah peneliti lakukan, maka penelitian bermaksud memberikan beberapa saran dan masukan guna perbaikan dan kemajuan kedepannya, diantaranya adalah :

1. Mahasiswa harus berusaha meningkatkan keterampilan lompat jauh dengan memperbanyak frekuensi latihan yang meningkatkan *power* otot tungkai.

2. Mahasiswa harus memperbanyak latihan kecepatan lari dalam keterampilan melompat agar semakin meningkat akurasi lompatan.
3. Dengan lebih meningkatkan lagi *power* otot tungkai dan kecepatan, maka mahasiswa akan mendapatkan hasil lompat jauh yang lebih baik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Carr, Garry A. 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tisna MS, Gede Doddy. 2017. Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal PENJAKORA* Volume 4 Nomor 2, Edisi September 2017. Hal 46-57.
- Harsono. 2007. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: . Irwan
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga "Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ibnu Abas. 2015. Hubungan Motivasi, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Sport Pedagogy* Vol. 5. No. 1. April 2015 hal 22-27.
- Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora.
- Muhammad Yudas Azhari. 2017. 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. Hal 38-51.
- Paturohman, Asep Dedi. 2018. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *BIORMATIKA* Vol 4 No. 1 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335

- Pearce, Everlyn. 2009. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sudjono. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sutardi. 2015. *Skripsi Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Power Tungkai Dan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suardi. 2017. Kontribusi *Power* Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 2 Sabbangparu Kab.Wajo. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* Volume 1 Nomor 1 September 2017 e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055. Hal 40-45.
- Penyusun. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.