

KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

Hasruddin

Program Studi Penjaskesrek, STKIP Paris Barantai

Udhinharuna3@gmail.com

Abstract

This research is a type of descriptive research. Formulation of the problem in this study: Is there a contribution of explosive limb power with long jump capability, Is there an agreement on running speed with the students' long jump ability, Is there a contribution of explosive limb power and relaxed running which is shared together with the long jump ability. Explosion of the leg with the long jump ability, to find out if there is support for running speed with the ability of the long jump, to find out if there is an estimate of the explosive power of the limbs and the runs running together with the long jump capability. The population of all male students of Junior High School in SMP Negeri 3 Kotabaru Regency, 30 male students of SMP Negeri 3 Kotabaru Regency were sampled. Techniques for determining samples randomly by drawing. Data analysis techniques with descriptive analysis and inferential analysis through the SPSS 22.00 program with a significant level of 5% or $\alpha = 0.05$. The results of the study prove that: There is a contribution of explosive limb power with a long jump capability of 43.9%. Some set the running speed with the ability of 35% far. There is a contribution of explosive limb strength and running speed together with a long jump capability of 47.5%.

Keywords: leg explosive power, running speed, long jump.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang sangat penting peranannya dalam rangka membangun manusia Indonesia seutuhnya. Dengan melakukan olahraga dapat ditanamkan, memupuk dan mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian, daya juang dan semangat bersaing, jiwa sportivitas yang didalamnya terkandung nilai-nilai pendorong generasi muda sebagai tunas bangsa yang mampu tumbuh menjadi generasi yang baik dan berjiwa sehat dalam rangka mengisi kemerdekaan bangsa Indonesia.

Prestasi olahraga di tanah air dari waktu ke waktu mengalami pasang surut seiring perkembangan zaman dimana pola hidup dan pola pikir manusia semakin berkembang pula, hal ini membawa konsekuensi ke arah perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perilaku yang dimaksud adalah tindakan nyata terhadap usaha peningkatan kesegaran jasmani pada umumnya dan peningkatan prestasi cabang olahraga pada khususnya.

Oleh sebab itu, olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Semua ini perlu menjadi perhatian khusus, dimana olahraga sudah dijadikan tolak ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tertuju pada masalah peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik laki-laki dan perempuan mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat, bahwa cabang olahraga atletik semakin banyak dimainkan mulai dari daerah yang terpencil di pedesaan sampai ketinggian perkotaan bahkan ke pelosok penjuru Indonesia. Pada cabang olahraga atletik, nomor lompat jauh merupakan nomor yang banyak dilakukan oleh siswa di sekolah-sekolah. Penyebabnya adalah, karena nomor

lompat jauh tidak terlalu membutuhkan sarana dan prasarana yang sulit untuk di jangkau fasilitasnya, cukup dengan sebuah bidang yang datar dengan satu bak lompatan.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal, maka dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh ada beberapa faktor yang menunjang prestasi belajar seorang siswa atau atlet. Salah satu faktor yang dianggap sangat mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh dari siswa adalah kemampuan kondisi fisik seseorang. Adapun komponen fisik yang dianggap memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh dari siswa adalah: daya ledak tungkai dan kecepatan lari, kedua komponen fisik tersebut harus mendapat perhatian khusus bagi para pelatih atau seorang guru dalam melakukan pembinaan atau mengajarkan lompat jauh bagi siswa-siswinya di sekolah.

Daya ledak tungkai atau power tungkai juga sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, apalagi cabang olahraga atletik yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat seperti pada saat melakukan lompatan untuk melakukan lompat jauh, karena semakin tinggi lompatan seorang atlet atau seorang siswa akan menghasilkan lompatan yang jauh.

Kecepatan merupakan salah satu komponen sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pelompat jauh, karena setiap penampilan atlet ataupun olahragawan dalam cabang olahraga sangat memerlukan kecepatan disamping unsur-unsur lainnya. Kecepatan sangat diperlukan sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik disamping memegang peranan penting dalam melakukan awalan lari yang bisa membantu dalam melakukan lompat jauh dengan maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi pada setiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh cukup banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain kemampuan fisik dari setiap olahragawan atau siswa yang harus di latih dan dikembangkan untuk menambah kekuatan stamina maupun performanya sehingga mampu mengembangkan dan menambah kekuatan dengan penambahan kekuatan itu disebabkan olah latihan atau aktifitas olahraga serta besarnya setiap serabut otot yang akan bertambah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini: Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru, Apakah ada kontribusi kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru, Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru.

Adapun tujuan penelitian yaitu: Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru, Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru.

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah Sebagai bahan informasi bagi para guru penjas, para pelatih dan para pembina olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, bahwa daya ledak tungkai dan kecepatan lari dapat dijadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru, Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu dibidang keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik menyangkut tentang kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh dan sebagai bahan perbandingan dan sebuah referensi untuk dapat dijadikan masukan yang positif bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas sehingga penelitian ini dapat lebih sempurna lagi dalam proses yang lebih baik lagi ketika melakukan penelitian.

KAJIAN PUSTAKA

Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak sehingga memberikan hasil yang baik dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh. Menurut Harre (1993 : 6) yang mengatakan bahwa daya ledak adalah Kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. Kontraksi otot yang tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat berkontraksi. Jadi daya ledak dipengaruhi oleh kecepatan, baik kecepatan rangsang syaraf maupun kecepatan kontraksi otot.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang olahraga seperti lari sprint, tinju, anggar, dan beberapa cabang olahraga permainan seperti sepak bola.

Menurut Yanto Kusyanto (1996: 29): Memberikan defenisi sebagai berikut: Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sangat singkat. Dalam lari, kecepatan lari seorang atlit lompat jauh ditentukan oleh gerakan dari kaki berturut-turut yang dilakukan secara cepat. Kecepatan juga tergantung pada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Jadi, untuk mengembangkan kecepatan atlit harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas, serta kecepatan reaksinya.

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat pula diartikan sebagai suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan reaksi otot dalam waktu yang singkat, kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerakannya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985: 67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal tersebut bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan tumpuan atau tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok.

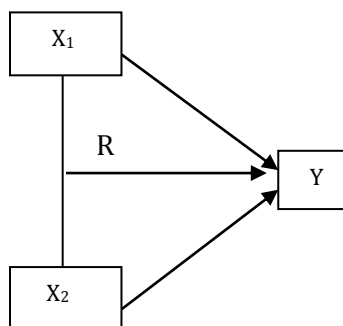
Pengertian dari Jarver (2007 : 40) lompat jauh adalah gerakan meloncat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau". Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tumpuan, atau tolakan, lompatan serta mendarat di bak pasir dengan kaki bersama-sama. Sasaran dan tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin di sebuah tempat pendaratan atau bak lompatan. Jarak lompatan ditunjukkan dengan ukuran panjang dari tepi papan lompatan yang paling dekat dengan bak lompatan sampai pada titik pendaratan paling dekat dengan papan tolakan yang ditandai dengan bekas sentuhan bak lompatan dengan tubuh atlet. Berdasarkan pendapat tersebut maka suatu lompatan yang jauh dilakukan dengan lari secepat mungkin, menolak pada papan tumpuan, melayang di udara dan dari balok tumpuan sampai pada batas 30 meter dari tempat batas star.

Selanjutnya pada batas tersebut ditempatkan tanda-tanda untuk mengatur kecepatan (*check mark*). Selanjutnya gerakan dimulai dengan lari perlahan-lahan, makin lama makin cepat. Yang termasuk dalam fase ke dua yaitu fase pengaturan langkah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. penelitian ini akan menggambarkan kondisi daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kotabaru dalam sebuah hasil tes pengukuran yang dilaksanakan oleh peneliti di SMP Negeri 3 Kotabaru.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru. peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan mempergunakan teknik "Simple Radom Sampling" dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa. yang menjadi instrument dalam penelitian ini yaitu: 1) Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak tungkai pada penelitian ini yaitu lompat jauh tanpa awalan. 2) Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang atau teste di dalam melakukan lari secepat mungkin atau dengan gerakan-gerakan cepat, dengan kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Kecepatan yang dimaksud pada penelitian ini yaitu kecepatan lari 30 meter. 3) Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk melakukan lompatan sejauh mungkin yang diukur dari kaki tumpuan sampai mendaratnya anggota tubuh. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Desain penelitian

Keterangan:

- X₁ : Daya ledak tungkai
- X₂ : Kecepatan lari
- Y : Kemampuan lompat jauh

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data daya ledak tungkai, data kecepatan lari, dan data kemampuan lompat jauh dalam siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Kotabaru. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS versi 22.00 dengan taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hasil analisis data meliputi deskriptif data, uji normalitas data, dan pengujian hipotesis. Data deskriptif meliputi perhitungan tentang rata-rata, standard deviasi, varians, data maksimum dan data minimum. Untuk memperjelas gambaran umum data akan disajikan dalam

bentuk tabel. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data hasil penelitian ini menyebar normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan teknik Shapiro-Wilk, sedangkan untuk pengujian hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya kontribusi yang signifikan. Uji koefisien determinan dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh.

Hasil analisis deskriptif data kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru dapat menjadi informasi yang sangat berharga khususnya bagi penulis untuk melakukan pembahasan hasil penelitian dan untuk keperluan penarikan kesimpulan. Rangkuman hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif data daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh

	Daya ledak tungkai	Kecepatan lari	Kemampuan lompat jauh
Jumlah sampel	30	30	30
Maksimum	2,15	6,50	4,35
Minimum	1,49	5,57	3,04
Rata-rata	1,802	5,876	3,853
Simpangan baku	0,185	0,218	0,419

Berdasarkan Tabel 1 dapat dikemukakan bahwa: 1) Data daya ledak tungkai mempunyai rata-rata 1,802 dan standart deviasi adalah 0.185. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 1.49 sedangkan data maksimum 2.15. 2) Data kecepatan lari mempunyai rata-rata 5,876 dan standart deviasi adalah 0,218. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 5,57 sedangkan data maksimum 6,50. 3) Data kemampuan lompat jauh mempunyai rata-rata 3,853 dan standart deviasi adalah 0.419. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 3,04 sedangkan data maksimum 4,35.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji *kolmogorov-smirnov test* pada taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0,05$. Dari hasil uji *kolmogorov-smirnov test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut:

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh

No	Variabel	Kolmogrov/sminorv Z	Sig	Ket.
1	Daya ledak tungkai	0,984	0,287	Normal
2	Kecepatan lari	1,167	0,131	Normal
3	Kemampuan lompat jauh	0,938	0,343	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan: 1) Dalam pengujian normalitas data daya ledak tungkai diperoleh nilai probabilitas = 0.984 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data daya ledak tungkai yang diperoleh berdistribusi normal. 2) Dalam pengujian normalitas data kecepatan lari diperoleh nilai probabilitas = 1,167 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data kecepatan lari yang diperoleh berdistribusi normal. 3) Dalam pengujian normalitas data kemampuan lompat jauh diperoleh nilai probabilitas = 0.938 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data kemampuan lompat jauh yang diperoleh berdistribusi normal.

Koefisien korelasi menunjukkan hubungan, antara variabel independen (daya ledak tungkai dan kecepatan lari) terhadap variabel dependen (kemampuan lompat jauh). Perhitungan korelasi Pearson untuk variabel yang dianalisis harus dilakukan, karena pada dasarnya untuk analisis

dengan regresi harus di cek terlebih dahulu besar korelasinya. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, diperoleh nilai Korelasi Pearson antar variabel antara lain sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis korelasi data daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh

No	Variabel	r	P	Keterangan
1	Daya ledak tungkai (X ₁) dengan Kemampuan lompat jauh (Y)	0.439	0.008	Signifikan
2	Kecepatan lari (X ₂) dengan Kemampuan lompat jauh (Y)	0.351	0.039	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil analisis korelasi data pada tiap-tiap variabel penelitian 1) Hubungan korelasi variabel Y (kemampuan lompat jauh) terhadap variabel X₁ (daya ledak tungkai) diperoleh nilai 0.439 dan nilai sig 0.00 Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (kemampuan lompat jauh) terhadap variabel X₁ (daya ledak tungkai), yang ditunjukkan dengan nilai sig (p) < 0,05. 2) Hubungan korelasi variabel Y (kemampuan lompat jauh) terhadap variabel X₂ (kecepatan lari) diperoleh nilai 0.351 dan nilai sig 0.00 Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (kemampuan lompat jauh) terhadap variabel X₂ (kecepatan lari), yang ditunjukkan dengan nilai sig (p) < 0.05.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes pengukuran terhadap variabel yang diteliti, karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik analisis korelasi dari Pearson. Analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis korelasi *product moment*

		DLOT	KL	KLJ
DLOT	Pearson Correlation	1	.425*	.439**
	Sig. (2-tailed)		.011	.008
	N	30	30	30
KL	Pearson Correlation	-.425*	1	-.351*
	Sig. (2-tailed)	.011		.039
	N	30	30	30
KLJ	Pearson Correlation	.439**	.351*	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.039	
	N	30	30	30

Pada tabel 4 korelasi dapat dijelaskan 1) Besarnya korelasi antara daya ledak tungkai (DLOT) dengan kemampuan lompat jauh (KLJ) adalah 0,439 dengan signifikansi 0.008. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP 3 Kotabaru. 2) Besarnya korelasi antara kekuatan lari 30 meter (KL) dengan kemampuan lompat jauh (KLJ) adalah 0.351 dengan signifikansi 0.039. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP 3 Kotabaru. Sedangkan analisis korelasi ganda antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Model summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.475 ^a	.226	.177	.38033

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara Daya Ledak tungkai, kecepatan lari 30 meter dan kemampuan lompat jauh secara bersama-sama sebesar 0.475. Hubungan ini secara kualitatif dapat dinyatakan tinggi, dan besarnya lebih dari korelasi individual antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Sedangkan R square (koefisien determinasi) sebesar 0.226 atau 22,6%. Ini berarti besarnya pengaruh variabel independent terhadap perubahan variabel dependent. Korelasi sebesar 0.475 itu baru berlaku pada sampel yang diteliti, sedangkan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak, maka selanjutnya harus diuji signifikansinya dengan uji F. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.349	2	.674	4.662	.017 ^a
	Residual	4.629	32	.145		
	Total	5.978	34			

Berdasarkan Tabel 6 tersebut dapat dikemukakan bahwa $F_h = 4,662$ pada taraf signifikansi 0.017 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak berarti koefisien korelasi ganda yang diuji adalah signifikan, yaitu dapat diberlakukan untuk seluruh populasi atau dapat dinyatakan bahwa korelasi ganda tersebut signifikan dan dapat diberlakukan dimana sampel diambil.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dari ke tiga hipotesis diterima. Hasil hipotesis-hipotesis tersebut adalah sebagai berikut: 1) ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru, 2) ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru, 3) ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru dan dapat diartikan bahwa daya ledak tungkai dan kecepatan lari mempunyai kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang berstandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama: Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika daya ledak tungkai dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur daya ledak tungkai mendukung kemampuan lompat jauh. Seorang siswa yang memiliki daya ledak tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan akselerasi dalam lompat jauh dengan baik pula. Dalam hal ini, daya ledak tungkai akan memberikan sumbangan yang berarti dalam lompat jauh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lompat jauh secara maksimal, maka daya ledak tungkai sangat memegang peranan penting.

Hasil uji hipotesis kedua: Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kecepatan lari dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kecepatan lari mendukung

kemampuan lompat jauh. Seorang siswa yang memiliki kecepatan lari yang baik akan dengan sendirinya mampu memberikan lompatan yang jauh terhadap cabang olahraga lompat jauh.

Hasil uji hipotesis ke tiga: Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Apabila siswa memiliki daya ledak tungkai, kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh yang baik maka akan mampu memberikan lompatan yang maksimal dan dengan lompatan yang jauh.S

SIMPULAN

Kesimpulan di dalam penelitian ini secara sederhana dapat dirinci 1) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru kontribusinya sebesar 0,439. 2) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru kontribusinya sebesar 0,351. 3) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dan kecepatan lari secara bersama sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Kotabaru kontribusinya sebesar 0,475 (nilai F : 4,662 dengan signifikan 0,017).

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Harre. D. (1993). *Principle Of Sport Training. Introducttion To Theory Of Methodes Of Training*. Berlin: Sportverlag.
- Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Yanto, Kusyanto. (1996). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Penerbit Civiv Lestari.