

## KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 TEMBILAHAN

**Rahmad yulmiando**

Email : [rahmadyulmiando877@gmailo.com](mailto:rahmadyulmiando877@gmailo.com)

**Universitas Islam Indragiri**

**Absrak:** Jenis penelitian ini adalah korelasional dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Tembilahan kota berjumlah 42 siswa. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah diambil secara *random sampling* dengan taraf kesalahan 5% sehingga sampel berjumlah 36 orang siswa. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes keseimbangan dengan lari sprint 30 meter dan tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *product moment* yang dilanjutkan dengan korelasi ganda. Dari hasil data menunjukkan bahwa  $r_{hitung} 0.72 > r_{tabel} 0.329$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dengan tingkat interpretasi data sebesar 51,84% dengan nilai  $r$  0.72 pada kategori **kuat**.

**Kata Kunci :** Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Hasil Lompat Jauh

## A. Pendahuluan

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia modern sekarang ini, dan manusia modern sekarang ini tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Apalagi saat sekarang ini banyak sekali cabang-cabang olahraga yang dapat diminati oleh masyarakat luas. Setiap cabang olahraga membutuhkan komponen-komponen fisik yang terdiri dari kecepatan, kekuatan, koordinasi, kelincahan, kelentukan dan keterampilan serta daya tahan. Oleh karena itu hampir semua kemampuan fisik yang ada sangat dibutuhkan dalam berolahraga.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin sebelum letak pendaratan atau bak lompat. Menurut Syafruddin (1992:92) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama melayang keudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut Kosasih (1985:67) tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya yang mempunyai unsur yaitu: awalan, tolakan, sikap badan diudara dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Maka dari itu dari pendapat diatas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi: keseimbangan, daya ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan dalam melakukan lompat jauh. Daya ledak otot tungkai adalah merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimum dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut ismaryati (2008:59) mengemukakan *explosive power* adalah : “*Explosive power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *Explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Kemudian menurut jonath & krempel dalam Syafruddin (2011:73) mendefenisikan *explosive power* merupakan “kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

Dari kutipan di atas sudah jelas bahwa *explosive power* merupakan satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktiifitas fisik atau didalam melakukan keterampilan gerak olahraga. Besar atau kecilnya penggunaan *explosive power* tergantung dari cabang olahraga itu sendiri.

Dalam pelaksanaan lari awal untuk lompat jauh dibutuhkan kekuatan daya ledak otot tungkai (*explosive power*). Jensen dalam Asril (2010:72) “semua gerakan *explosive* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Sedangkan menurut Annarino dalam Asril (2010:71) menyatakan: “daya ledak kekuatan kelincahan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *explosive* dalam waktu yang cepat. Daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat, dan daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh.”

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kelincahan maksimum secara *explosive* dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak, mendorong, sedangkan kelincahan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi

beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan cirri utama daya ledak maupun *power*.

Menurut nossek dalam asril (2010:74), faktor yang mempengaruhi *explosive power* terdiri dari dua faktor yang meliputi kekuatan dan kelincahan:

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang di hasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor *fisiologis* yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Kemudian faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, sistem metabolisme, sudut sendi dan aspek psikologis.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.

Dengan demikian, mengupayakan *explosive power* yang baik harus diiringi dengan latihan yang terprogram dengan menekan pembebanan latihan pada kekuatan dan harus melibatkan kelincahan. Kombinasi antara kekuatan dan kelincahan pada lari untuk awalan lopat jauh agar melompat sejauh-jauhnya dan dapat dilihat atau diamati pada setiap aktivitas lari cepat (*sprint*) yang dilakukan serta gerakan-gerakan *explosive* lainnya.

Keseimbangan adalah merupakan suatu komponen kondisi fisik yang di butuhkan untuk melakukan gerak secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya. melakukan gerakan-gerakan; dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Darwis dan Basa (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kta bergerak

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (1994 : 143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentangkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 :2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan Athleta (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

## **B. Metodologi Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, dimana analisis korelasi yaitu untuk mengetahui dan mencair seberapa besar kontribusi antar variabel dengan variabel lainnya yaitu ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2010:190) Penelelitian korelasi ganda merupakan penelitian yang menentukan hubungan atau sumbangan beberapa variabel terhadap variabel lainnya. Berdasarkan populasi 42 orang siswa laki-laki, dengan menggunakan taraf kesalahan 5%, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang siswa putri. Setelah semua data berhasil di kumpulkan, kemudian diolah karena penelitian ini

bersifat korelasional maka di teknik analisis data yang akan digunakan adalah korelasi product moment yang bertujuan untuk melihat bentuk kontribusi antara variabel

### C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

#### 1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 1 Tembilaan kota Kabupaten Indragiri Hilir dengan standing broad jump di peroleh hasil lompatan terjauh 1,70 meter dan lompatan terdekat 1,00 meter dimana nilai rata-rata 1,37 meter dan standar deviasi 0,17. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai sampel dapat digambarkan sebagai berikut :

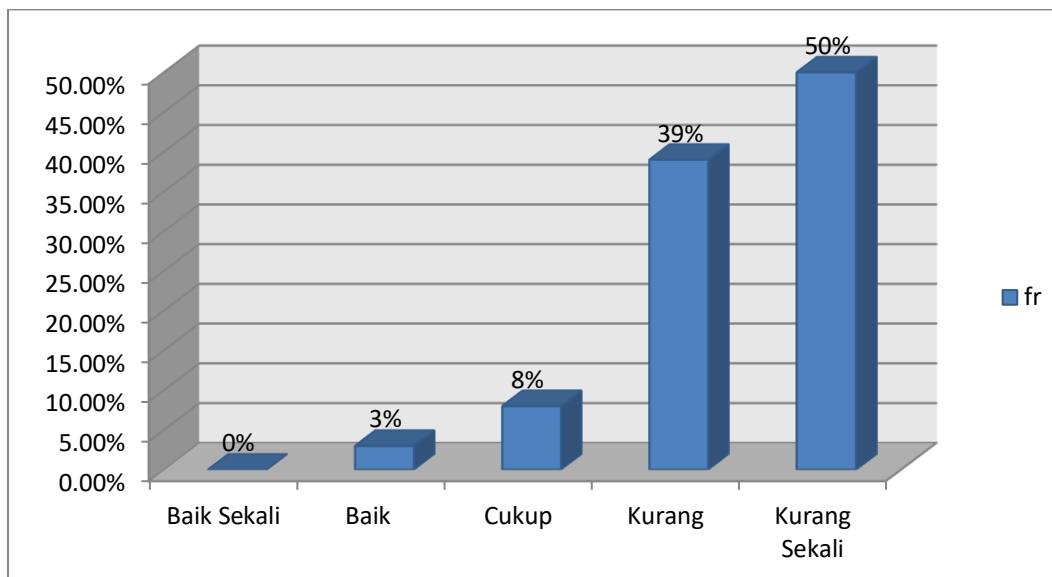
**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir**

No	Kelas Interval	CM	Fa	Fr	Kategori
1	6'0 – 8'0	183 - 244	0	0%	Baik Sekali
2	5'6 – 5'10	168 - 182	1	3%	Baik
3	5'2 – 5'5	157 - 167	3	8%	Cukup
4	4'9 – 5'1	145 - 156	14	39%	Kurang
5	4'0 – 4'8	122 - 144	18	50%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>			<b>36</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa 0 orang sampel berada pada kelas interval 183 – 244 cm dengan kategori baik sekali, atau dengan persentase (0%), 1 orang sampel berada kelas interval 168 – 182 cm dengan kategori baik dengan persentase (3%), 3 orang sampel pada kelas interval 157 – 167 cm dengan kategori cukup atau dengan persentase (8%), 14 orang sampel berada pada kelas interval 145 – 156 cm dengan kategori kurang atau dengan persentase (39%), dan 18 orang sampel berada pada kelas interval 122 – 144 cm dengan kategori kurang sekali atau persentase (50%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

**Gambar 1. Diagram Batang Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa**

**SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir**



Berdasarkan diagram batang diatas, maka hasil tes daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir tergolong kurang sekali.

**2. Hasil Tes Keseimbangan**

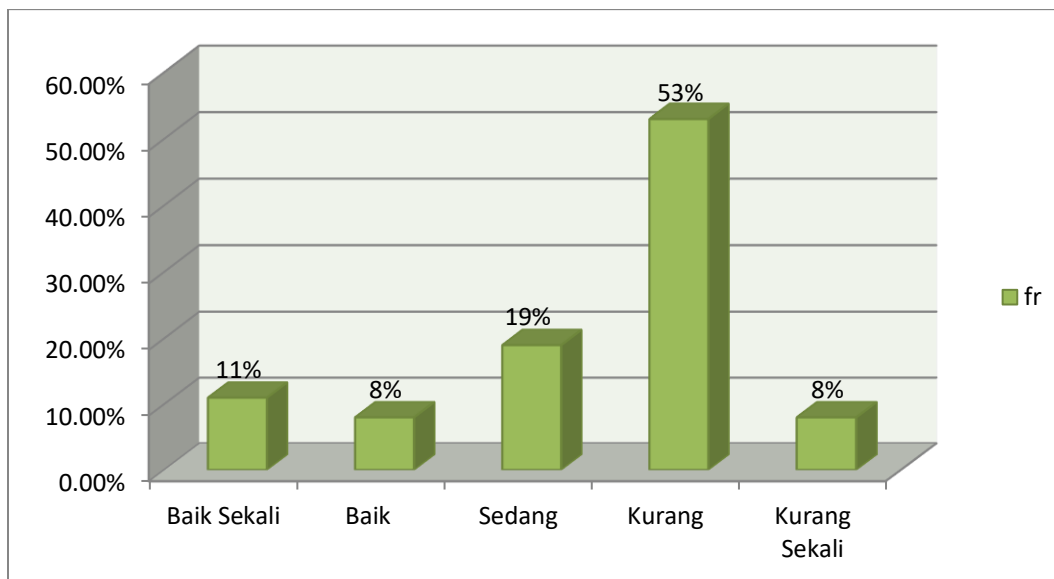
Hasil tes kecepatan atau lari sprint 30 meter siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir, dengan mengukur waktu per detik di peroleh waktu tercepat 4,50 dan waktu terlambat 6,25 dan nilai rata-rata 5,38 dan standar deviasi 0,51. Distribusi frekuensi kecepatan sampel dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir**

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	4.06 – 4.50	4	11%	Baik Sekali
2	4.51 – 4.49	3	8%	Baik
3	4.97 – 5.40	7	19%	Sedang
4	5.41 – 5.86	19	53%	Kurang
5	5.87 – 6.30	3	8%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dijelaskan bahwa 3 orang sampel berada pada kelas interval jarak 5.87 – 6.30 pada kategori kurang sekali atau dengan persentase (8%), 19 orang sampel berada pada kelas interval 5.41 – 5.86 dengan kategori kurang atau dengan persentase (53%), 7 orang sampel berada pada kelas interval 4.97 – 5.40 dengan kategori sedang atau dengan persentase (19%), 3 orang sampel dengan kelas interval 4.51 – 4,96 dengan kategori baik aatau dengan persentase (8%), dan 4 orang berada pada kelas interval 4.06 – 4.50 dalam kategori baik sekali atau dengan persentase (11%). Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada diagram sebagai berikut :

**Gambar 2. Diagram Batang Hasil Kecepatan Tes Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir**



Berdasarkan diagram batang diatas, maka hasil tes kecepatan dengan lari 30 meter siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Indragiri Hilir tergolong kurang.

### 3. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh



Hasil tes lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir, dengan mengukur jauhnya lompatan maka diperoleh nilai terjauh 3,15 meter dan nilai terdekat 1 meter, dimana nilai rata-rata 2.02 dan standar deviasi 0,65. Distribusi frekuensi lompat jauh dapat di lihat pada tabel sebagai berikut:

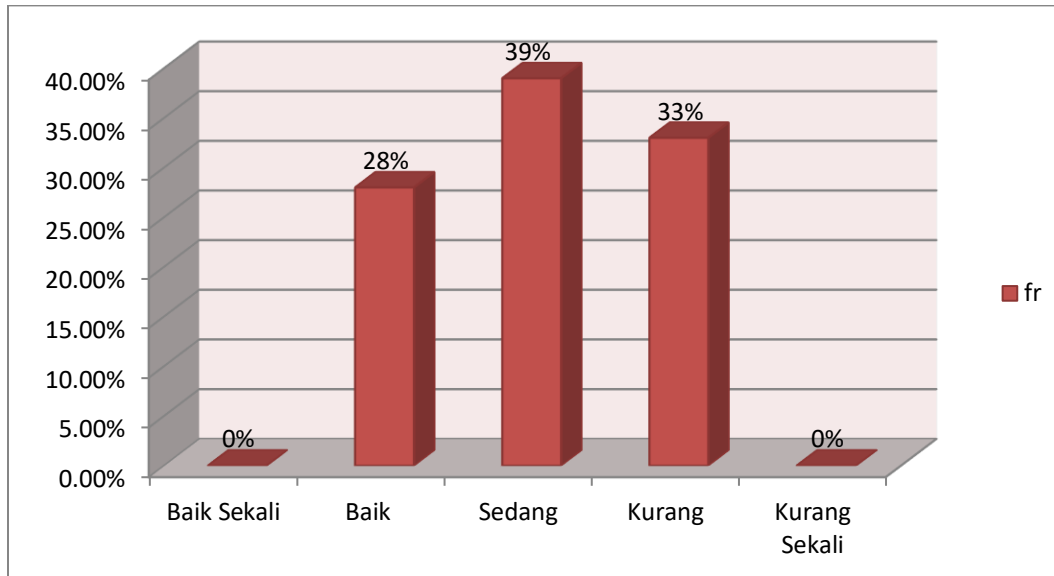
**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir**

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	>3.18	0	0%	Baik Sekali
2	2.40 – 3.17	10	28%	Baik
3	1.63 – 2.39	14	39%	Sedang
4	0.86 – 1.62	12	33%	Kurang
5	<0.85	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan bahwa 0 orang sampel berada pada kelas interval jarak < 0,85 mater dengan kategori kurang sekali atau dengan persentase (0%), 12 orang sampel berada pada kelas interval jarak 0.86 – 1.62 dengan kategori kurang atau dengan persentase (33%), 14 orang sampel berada pada kelas interval 1.63 – 2.39 dengan kategori sedang atau dengan persentase (39%), 10 orang sampel dengan kelas interval jarak 2.40 – 3.17 dengan kategori baik atau dengan persentase (28%), dan 0 orang sampel berada pada kelas interval > 3.18 dengan kategori baik sekali atau dengan persentase (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram sebagai berikut:

**Gambar 3. Diagram Batang Hasil Kemampuan Lompat Jauh Siswa**

**SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir**



Berdasarkan diagram batang diatas, maka hasil tes kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir tergolong sedang.

Pelaksanaan uji normalitas dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diolah dengan menggunakan statistic product moment dan kemudian dilanjutkan dengan korelasi sederhana dalam memenuhi persyaratan analisis, hipotesis untuk normalitas data dipakai taraf signifikan 0,05 yang berbunyi: Ho diterima berarti data populasi berdistribusi normal, Ho di tolak berarti data populasi tidak berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis normalitas adalah Ho diterima jila  $L_o < L_{tabel}$  dan Ho di tolak jika  $L_o > L_{tabel}$  dan lebih jelasnya dapat di lihat tabel sebagai berikut:

**Tabel 4**

**Rangkuman Uji Normalitas**

No	Data	$L_{tabel}$ (n=36,a=0,05 Distribusi ( $L_o < L_{tabel}$ ))		Kesimpulan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	0,141	0,148	Normal

2	Kecepatan	0,142	0,148	Normal
3	Lompat Jauh	0,121	0,148	Normal

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk variabel daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap  $n = 36$  orang siswa, maka diperoleh dari tabel kritis uji lilliefors yaitu  $L_o = 141 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Kemudian untuk variabel kecepatan ( $X_2$ ) terhadap  $n = 36$  orang siswa, maka diperoleh dari tabel kritis uji lilliefors yaitu  $L_o = 142 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk variabel kemampuan lompat jauh ( $Y$ ) terhadap  $n = 36$  orang siswa, maka diperoleh dari tabel kritis uji lilliefors yaitu  $L_o = 121 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Dari perhitungan korelasi product moment ( $R_{yx_1}$ ) pada taraf signifikan 0.05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,69 > r_{tabel} 0,329$ , hal ini berarti terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

**1. Analisis korelasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir.**

Dari perhitungan korelasi product moment ( $R_{yx_2}$ ) pada taraf signifikan 0.05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,41 > r_{tabel} 0,329$ , hal ini berarti terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

**2. Analisis korelasi daya ledak otot tungkai terhadap keseimbangan siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir.**

Data yang dikumpulkan dari hasil analisis ini, yaitu data  $X_1$  daya ledak otot tungkai dan data  $X_2$  kecepatan terlebih dahulu harus di analisis untuk mengetahui tingkat independensi apakah variabel tersebut benar terdapat kontribusi yang signifikan, maka berdasarkan hasil

analisis yang dilakukan di peroleh  $r_{hitung} = 0,35 > r_{tabel} 0,329$ , maka dapat disimpulkan bahwa variabel daya ledak otot tungkai dan kecepatan independen.

### **3. Analisis data variabel daya ledak otot tungkai terhadap keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir.**

Dari hasil perhitungan korelasi "r" product moment ( $R_{YX_1X_2}$ ) pada taraf signifikan 0,05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,72 > r_{tabel} 0,329$ . Hal ini berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

#### **1. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir.**

Dari hasil analisis daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh dengan sampel 36 orang siswa menunjukkan hasil uji normalitas daya ledak otot tungkai  $L_o = 141 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda product moment dari perhitungan perhitungan korelasi product moment ( $R_{YX_1}$ ) pada taraf signifikan 0,05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,69 > r_{tabel} 0,329$ , hal ini berarti terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

Bila dikaitkan dengan kajian teori bahwa daya ledak otot tungkai adalah suatu hal penting, karena semakin besar daya ledak otot tungkai seseorang maka semakin besar pula tingkat lompatan yang dihasilkannya.

#### **2. Keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota Kabupaten Indragiri Hilir.**

Dari hasil analisis kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh dengan sampel 36 orang siswa menunjukkan hasil uji normalitas daya ledak otot tungkai  $L_o = 142 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda

product moment dari perhitungan perhitungan korelasi product moment ( $R_{yx_2}$ ) pada taraf signifikan 0.05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,41 > r_{tabel} 0,329$ , hal ini berarti terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

Dengan demikian jelas bahwa kecepatan memegang peranan yang besar dalam melakukan lompat jauh, bahkan kecepatan merupakan salah satu unsur yang menunjang keberhasilan, karena apabila siswa memiliki kecepatan yang tinggi maka menghasilkan lompatan yang jauh.

### 3. Kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir.

kemampuan lompat jauh (Y) terhadap  $n = 36$  orang siswa, maka diperoleh dari tabel kritis uji lilliefors yaitu  $L_o = 121 < L_{tabel} 0,148$ , dengan demikian dapat disimpulkan berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil perhitungan korelasi "r" product moment ( $R_{y_{x_1x_2}}$ ) pada taraf signifikan 0,05 ternyata menunjukkan  $r_{hitung} = 0,72 > r_{tabel} 0,329$ . Hal ini berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Indragiri Hilir.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota Kabupaten Indragiri Hilir berkategori kuat, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 5.**

#### **Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r**

No	Interval koefisien	Tingkat Korelasi
1	0,00 – 0,199	Sangat Lemah
2	0,20 – 0,339	Rendah
3	0,40 – 0,599	Cukup
<b>4</b>	<b>0,60 – 0,799</b>	<b>Kuat</b>
5	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2011:257)

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, maka analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi ganda yang dilanjutkan dengan mencari besarnya indeks determinasi melalui rumus  $r^2 \times 100\%$ , uji signifikansi korelasi dengan  $t_{\text{tabel}} \alpha = 0,05$  sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Indek Determinansi} &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,72^2 \times 100\% \\ &= 0,5184 \times 100\% \\ &= 51,84\% \end{aligned}$$

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi sebesar 51,84% dan 48,16% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## D. Kesimpulan Dan Saran

### a. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh ( $Y$ ) siswa SMP Negeri 1 Tembilahan kota, dengan hasil yang diperoleh  $r_{\text{hitung}} = 0,72 > r_{\text{tabel}} 0,329$  dengan indeks determinan sebesar 51,84% dengan kategori **kuat**.

### b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Olahraga, agar lebih memperhatikan kemampuan dasar motorik anak agar lebih terampil.
2. Bagi Siswa, hendaknya lebih disiplin dalam latihan baik tentang kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan kecepatan serta lompat jauh agar hasil yang ingin dicapai dapat maksimal.

3. Bagi para peneliti, disarankan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan lompat jauh.

### **Daftar Pustaka**

Syafruddin. (2019). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Engkos, Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta