
HUBUNGAN EKSPLOSIF POWER TUNGKAI KAKI DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMAN 15 PEKANBARU

Rama Aditya¹, Ricky Fernando²

Email: ramaaditya@student.uir.ac.id¹, rickyfernando@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *eksplosive power* tungkai kaki dan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 15 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broadjump*, tes sit and reach dan tes lompat jauh. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat hubungan *eksplosive power* tungkai kaki dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$, (2) Terdapat hubungan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$, (3) Terdapat hubungan *eksplosive power* tungkai kaki dan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,650 > r_{tabel} = 0,444$.

Kata kunci : *Eksplosive Power* Tungkai Kaki, Kelentukan, Lompat Jauh

ABSTRACT

English :[Times New Roman 11]

In writing the abstract uses English by using the Times New Roman 12 font. The abstract involves subject matter, objectives, methods, findings, and conclusions. it is written in one paragraph, without using reference, abbreviation/acronym, and footnote. It is in single space. It is not written in the form of mathematics, questions, and conjectures. Then It is not the result of copying and pasting the sentences in the contents of the manuscript. The maximum content of the abstract is 400 words.

Kata kunci:

Copyright © 2023 Rama Aditya¹, Ricky Fernando²

Corresponding Author: Universitas Islam Riau¹, Universitas Islam Riau²

Email: ramaaditya@student.uir.ac.id¹, rickyfernando@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik atau psikis yang bermanfaat untuk menjaga, menyeimbangkan dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan memiliki berkepribadian positif serta mewujudkan manusia yang berkualitas, sebagaimana menurut (Jatra & Sarwaki, 2022) Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Upaya untuk menumbuhkan manusia yang sehat, kuat terampil dan bermoral salah satunya dapat di tempuh melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan Jasmani merupakan salah satu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan kebiasaan bagaimana cara pola hidup sehat yang benar untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Gerak dalam tubuh manusia dapat dijadikan sebagai modal dalam menentukan prestasi. Ketika seseorang mampu menggunakan sistem gerak tubuhnya secara optimal dan tentunya diikuti dengan pelatihan yang mampu mendukung terjadinya prestasi. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan, gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Konsep pendidikan jasmani tidak terlepas dari olahraga karena olahraga merupakan bagian terpenting dalam memberikan sumbangan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dalam materi pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru 15 Pekanbaru (SMAN) terdapat berbagai cabang

olahraga yang dapat dikembangkan khususnya pada seperti : Sepakbola, bola volly, bola basket, dan atletik.

Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat bermacam-macam unsur fisik yang lengkap dan menyeluruh. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lompat, lempar dan berjalan. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. Dari beberapa nomor lompat yang ada, peneliti memilih lompat jauh untuk dibahas pada penelitian ini.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya. Untuk melakukan lompat jauh secara baik dan benar perlu adanya suatu teknik mulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Disamping unsur teknik yang harus dikuasai dengan baik, dalam melakukan lompat jauh harus memiliki unsur kondisi fisik yang baik untuk mencapai hasil maksimal.

Komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap siswa adalah *eksplosif power* dan kelentukan tubuh. *Eksplosif power* diartikan sebagai suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Sedangkan kelentukan tubuh ialah kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot.

(Dari & Arnando, 2019) Daya *eksplosif* adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat seringkali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.

Daya ledak atau *explosive* merupakan tenaga yang dapat dipergunakan untuk memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu, seperti meloncat atau melompat. “*Power* otot dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. *Power* iramanya cepat mendadak (*eksplosif*) yang artinya membutuhkan kekuatan dan kecepatan pada saat pelaksanaan latihannya.” (Mylsidayu, 2015).

(Henjilito & Herawan, 2022) Hampir disetiap cabang olahraga, termasuk lompat jauh gaya jongkok memerlukan unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbedabeda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya. Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, power otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan,

juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dalam gerakan yang utuh. Lebih lanjut menurut (Bafirman, 2018) dikatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola voli, bola basket, atletik, tinju senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya

Sedangkan Kelentukan merupakan kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot. Menurut (Bafirman, 2018) mengemukakan bahwa Kelentukan merupakan salah satu komponen yang menentukan dalam aktivitas gerak manusia, sangat mendukung dalam melakukan gerak yang nyaman. Bagi non olahragawan, kelentukan dapat menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari, sedangkan bagi olahragawan seperti pesenam, peloncat indah, pejudo, beberapa nomor atletik, anggar, pegulat dan cabang-cabang olahraga permainan lainnya fleksibilitas sangat diperlukan. Fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah.

Widiastuti dalam (Angriawan & Yahya, 2021) menyatakan bahwa Kelentukan merupakan komponen pendukung permainan futsal, kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan Gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan.

(Mylsidayu, 2015) ada beberapa keuntungan bagi atlet yang mempunyai kualitas *flexibility* yang baik, antara lain, (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak ekstrim, (4) memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot

(Afrizal, 2019) mendefinisikan: “Kelentukan pada lompat jauh digunakan untuk menentukan sikap badan diudara saat melakukan gaya pada lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidak nya saat mendarat, sehingga dengan memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh”. Aspek kondisi fisik yang sudah dilatih dan disempurnakan diharapkan mampu memberikan nilai positif berupa prestasi yang maksimal dalam olahraga atletik.

(Widiastuti, 2017) Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). *Fleksibilitas* bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (*eksplosif power* tungkai kaki). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan *fleksibilitas* tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila *fleksibilitas* otot yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki *fleksibilitas* yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan *fleksibilitas* tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri

Berdasarkan hasil observasi awal, penulis melakukan pengamatan terhadap siswa SMAN 15 Pekanbaru saat mereka melakukan olahraga lompat jauh sesuai dengan waktu yang telah disepakati dengan guru olahraga, terlihat bahwa gerakan yang dilakukan oleh siswa belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan lompat jauh, seperti kecepatan awalnya masih lambat sehingga siswa kurang mendapatkan momentum atau dorongan saat melompat. Lalu masih ada siswa yang tidak tepat dalam menempatkan kaki tumpu saat melakukan tolakan, ini mendakan koordinasi gerak siswa masih kurang baik, saat melayang di udara siswa tidak melengkungkan tubuhnya ke arah depan sehingga jarak lompatan siswa menjadi pendek. Kurang tingginya lompatan siswa menandakan bahwa *power* otot tungkai siswa masih lemah. Koordinasi gerak masih kurang baik sehingga sewaktu hendak akan merubah gerakan lari ke tolakan siswa terlihat ragu-ragu untuk melompat. Saat melakukan lompatan ada beberapa siswa yang kecepataannya saat awalan masih lamban sehingga mengakibatkan kurangnya momentum atau dorongan dari massa tubuh sehingga jarak lompatan tidak jauh.

METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional antara *power* otot tungkai kaki (X_1), variabel kelentukan (X_2) dan variabel yang ketiga adalah hasil lompat jauh (Y). populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 15 Pekanbaru berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yang ada atau *sampel jenuh*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2006) yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang kelas XI SMAN 15 Pekanbaru. Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang dites, yaitu variabel (X_1) yaitu *eksplosive power*

otot tungkai dengan standing broadjump, variabel (X_2) yaitu kelentukan tubuh dengan sit and reach dan variabel (Y) yaitu tes lompat jauh

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *eksplosif power* tungkai kaki dan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

1. Hasil Tes *Eksplosif Power* Tungkai Kaki (X_1) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

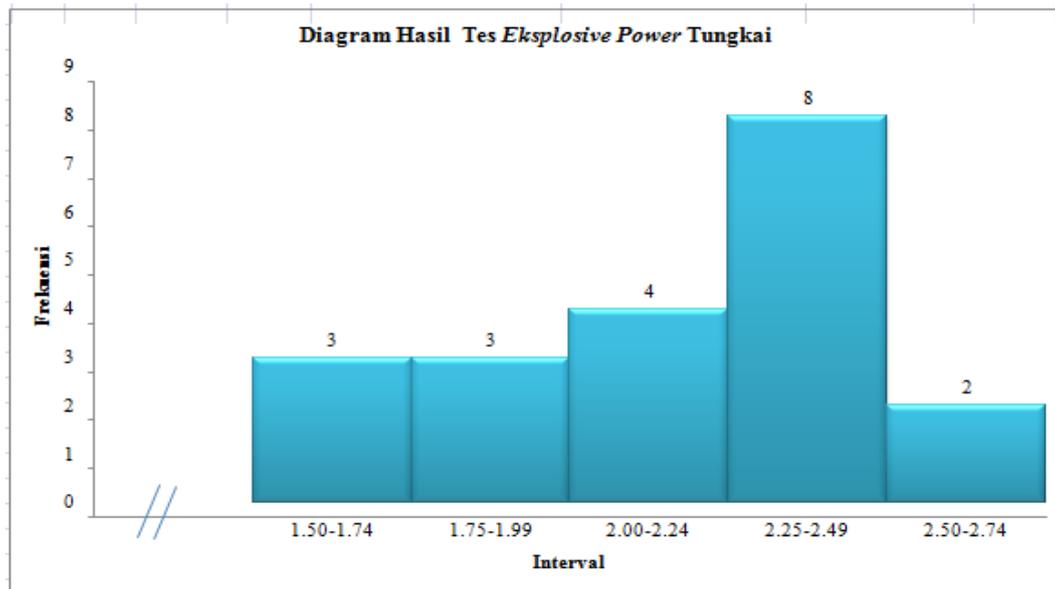
Berdasarkan hasil tes *eksplosif power* tungkai kaki terhadap siswa SMAN 15 Pekanbaru. Diperoleh lompatan terdekat yang dicapai siswa adalah 1.50 meter dan lompatan terjauh adalah 2.73 meter, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 2.14 meter; (2) simpangan baku = 0.32 meter; (3) median (nilai tengah) = 2.22 meter, (4) modus (nilai yang sering muncul) = 2.29 meter.

Sebaran data *eksplosif power* tungkai kaki siswa SMAN 15 Pekanbaru disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 0.25 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1.50-1.74 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval kedua pada rentang 1.75-1.99 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval ketiga pada rentang 2.00-2.24 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas interval keempat pada rentang 2.25-2.49 terdapat 8 orang atau 40%, pada kelas interval kelima pada rentang 2.50-2.74 terdapat 2 orang atau 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Eksplosif Power* Tungkai Kaki (X_1) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.50 - 1.74	3	15.00%
2	1.75 - 1.99	3	15.00%
3	2.00 - 2.24	4	20.00%
4	2.25 - 2.49	8	40.00%
5	2.50 - 2.74	2	10.00%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *eksplosif power* tungkai kaki siswa SMAN 15 Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Eksplosive Power Tungkai (X_1) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

2. Hasil Tes Kelentukan (X_2) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

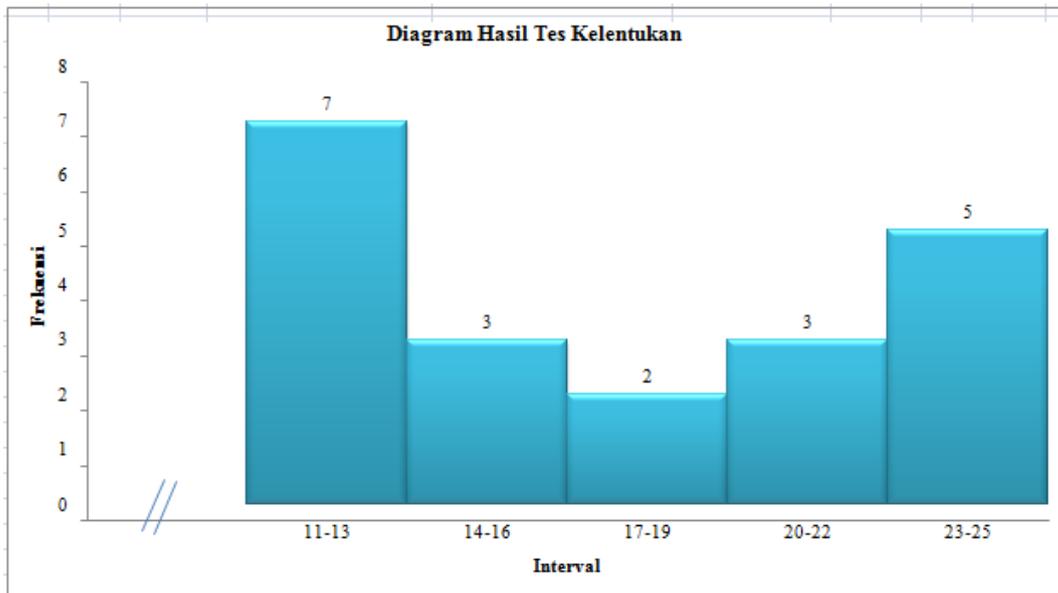
Pengukuran terhadap kelentukan, diperoleh kelentukan terendah yang dicapai adalah 11 centimeter dan kelentukan maksimal adalah 25 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 17.45; centimeter (2) simpangan baku = 5.0; (3) median (nilai tengah) = 16.50 centimeter; (4) modus (nilai yang sering muncul) = 13 centimeter.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 11-13 terdapat 7 orang atau 35%, pada kelas interval kedua pada rentang 14-16 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval ketiga pada rentang 17-19 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval keempat pada rentang 20-22 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval kelima pada rentang 23-25 terdapat 5 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 - 13	7	35.00%
2	14 - 16	3	15.00%
3	17 - 19	2	10.00%
4	20 - 22	3	15.00%
5	23 - 25	5	25.00%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelentukan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelentukan (X_2) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

3. Hasil Tes Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

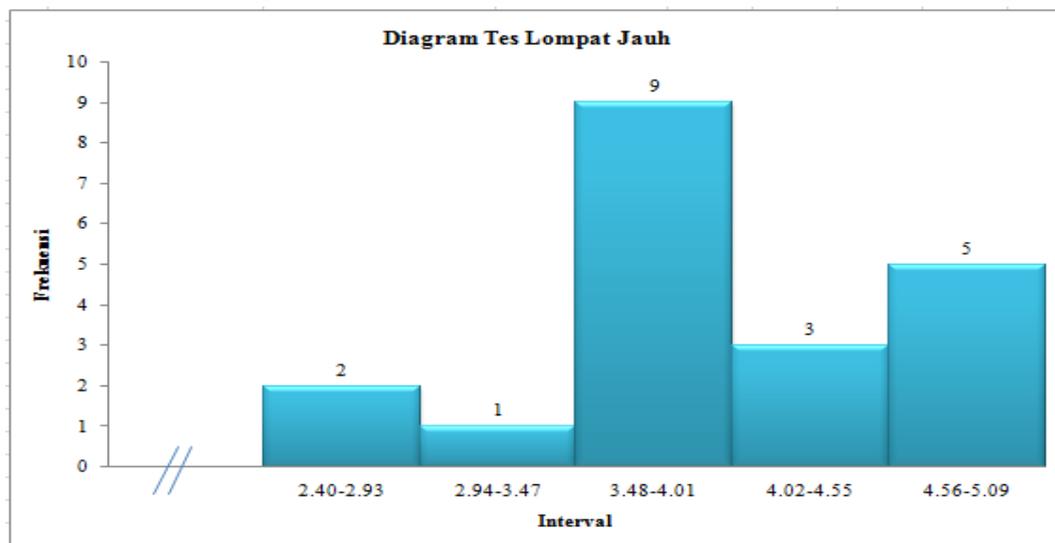
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil lompat jauh, lompatan terdekat yang diperoleh siswa adalah 2.40 meter dan lompatan terjauh adalah 5.08 Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 3.98 meter; (2) simpangan baku = 0.68 meter; (3) median (nilai tengah) = 3.95 meter, (4) modus (nilai yang sering muncul) = 4.00 meter.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 0.54 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 2.40-2.93 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kedua pada rentang 2.94-3.47 terdapat 1 orang atau 5%, pada kelas interval ketiga pada rentang 3.48-4.01 terdapat 9 orang atau 45%, pada kelas interval keempat pada rentang 4.02-4.55 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval kelima pada rentang 4.56-5.09 terdapat 5 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.40 - 2.93	2	10.00%
2	2.94 - 3.47	1	5.00%
3	3.48 - 4.01	9	45.00%
4	4.02 - 4.55	3	15.00%
5	4.56 - 5.09	5	25.00%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil hasil lompat jauh dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa SMAN 15 Pekanbaru

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah *eksplosif power* tungkai kaki dan X_2 adalah kelentukan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jauh. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1) Terdapat Hubungan X_1 ke Y (*Eksplasive Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh*)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *eksplosif power* tungkai kaki dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru yaitu dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan *eksplosif power* tungkai kaki terhadap hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *eksplosif power* tungkai kaki seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam menghasilkan lompatan yang ajauh sebesar $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$. Ini menandakan bahwa *eksplosif power* tungkai kaki mempunyai hubungan yang baik terhadap hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru. *eksplosif power* tungkai kaki akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu melompat dengan melakukan tolakan yang eksplosif sehingga tubuh dapat terangkat tinggi kearah depan.

Dalam olahraga lompat jauh, *eksplosif power* tungkai kaki sangat diperlukan dalam memaksimalkan momentum dari tubuh yang bergerak cepat secara horizontal dan memanfaatkan papan tumpuan untuk dapat menghasilkan lompatan yang jauh ke arah depan, di bak pasir sehingga dapat mendarat sejauh mungkin dari titik tolakan.

2) Terdapat Hubungan X_2 ke Y (*Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh*)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru yaitu dengan nilai $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$ sehingga

dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelentukan terhadap hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru diterima.

Sedangkan kelentukan seorang siswa juga mempengaruhi kemampuannya dalam lompat jauh yaitu sebesar $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$. Ini menandakan bahwa kelentukan mempunyai hubungan yang tergolong sedang terhadap hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru kelentukan akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu melentingkan tubuh saat berada di udara, sehingga menambah gaya dorong ke arah depan menuju titik terjauh di bak pasir.

Peranan kelentukan dalam lompat jauh bisa dilihat dari bagaimana seorang siswa melakukan gerakan melengkung di udara serta menempatkan diri untuk mengontrol keseimbangan tubuh saat mendarat dan dengan kelentukan ini siswa dapat terhindar dari keadaan cedera pada saat melakukan pendaratan lompat jauh.

3) Terdapat Hubungan X_1 dan X_2 Ke Y (*Eksplorisif Power Tungkai Kaki dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh*)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru secara simultan adalah $0,650 > r_{tabel} = 0,444$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru sehingga, hipotesis ketiga yaitu terdapat hubungan *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan terhadap hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru diterima.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lompat jauh dengan nilai $r_{hitung} = 0,650$ dengan $r_{tabel} = 0,444$. Nilai korelasi ini cukup besar dan tergolong pada kategori kuat untuk mempengaruhi hasil lompat jauh seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh namun faktor *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang siswa yang melakukan lompat jauh.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari *eksplorisif power tungkai kaki* dan kelentukan terhadap hasil lompat jauh. Hubungan tersebut ada sewaktu siswa mengambil awalan dengan kecepatan maksimal kemudian bertumpu dan bertolak dari papan tolakan sehingga memaksimalkan daya dorongan sehingga tubuh siswa dapat melayang tinggi di udara dan mendarat pada bak pasir pada titik terjauh yang dapat dicapai oleh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan *eksplosive power* tungkai kaki dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$.
2. Terdapat hubungan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$.
3. Terdapat hubungan *eksplosive power* tungkai kaki dan kelentukan dengan hasil lompat jauh siswa SMAN 15 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,650 > r_{tabel} = 0,444$.

DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.160>
- Abdurachman. (2017). *Indahnya Seirama Kinesiologi Dalam Anatomi*. Malang: Inteligencia Media.
- Adi, W., Jati, K., & Manuk, J. (2016). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Afrizal, S. (2019). Hubungan antara Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Patriot*, 1(1), 286-292. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.188>
- Angriawan, T., & Yahya, A. A. (2021). Pengaruh Motivasi, Kelentukan dan Kecepatan Kemampuan Menggiring Bola SMP YP-PGRI 4 Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(2), 120–132. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i2.6981>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. Rajagrafindo.
- Daharis, Makorohim, M. F., & Azmi, N. (2021). Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan hasil lompat jangkit. *Journal Athletics And Sport Nutrition*, 1(1), 9–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/Jasti.v1i1.3524>
- Dari, I. W., & Arnando, M. (2019). Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 19–28. <https://doi.org/10.24036/jpo33019>
- Fenanlampir. (2017). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : ANDI.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Rosdakarya.
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50.

<https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>

- Henjilito, R., & Herawan, M. D. (2022). Kontribusi Sprint Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 3 Rupert. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1349–1358. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5936>
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Jatra, R., & Sarwaki, S. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Pemain Uir Soccer School Pekanbaru Indonesia. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7–16. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i1.206>
- Kamarudin, & Susanto, A. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Siswa Ekstrakurikuler SMPN 25 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(3), 777–785. <https://doi.org/https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.73>
- Kumbara, H., & Sukirno, S. (2017). Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 57. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7840>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- PASI. (2011). *Peraturan Perlombaan 2010-2011*. Jakarta. PASI.
- Paturohman., A. D. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.42513/JI.v4i1.5326>
- Pratiwi, S. E., Rusli, M., & Saman, A. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kulisusu. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 1(1), 80–89. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.10>
- Purnomo. (2019). *Anatomi Fungsional*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Rezki, & Mahesa, D. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lari 50 Meter pada Siswa Kelas X SMAN 2 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 552–557. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.344>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Sidik, Dik dik, Z. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT. Rosdakarya.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.

Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Susanto, Y. P., Supriyadi, S., & Andiana, O. (2018). Pengaruh latihan kelentukan dinamis dan statis terhadap gerak split dan tinggi tendangan pada siswa PSHT Ranting Paciran. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 85-93. <http://dx.doi.org/10.17977/um057v8i1p85-93>

Tangkudung. (2016). *Anatomy Movement*. Jakarta : LPPM Universitas Negri Jakarta.

Wahidi, R., & Nurcahya, Y. (2019). Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 59–67. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16827>

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajawali Press.