



Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII MTsN Kampung Dalam

Yusuf Pramana¹, Rosmaneli², Fahmil Haris³

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: yusufp@yahoo.com¹, rosmaneli@fik.unp.ac.id², fahmilharis@fik.unp.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi beberapa faktor diantaranya panjang tungkai dan kecepatan lari. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh panjang tungkai dan kecepatan lari mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa putra dan Kontribusi kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra. Manfaat penelitian ini adalah Bahan pertimbangan bagi siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswa MTsN Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 173 orang siswa. Pemilihan sampel padapenelitian ini dengan cara penganbilan subjek. Pengambilan sampel dilakukan untuk kelas VIII siswa putra dengan jumlah 33 orang. Jenis dan sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) yang diperoleh $r_{hitung} = 0.91 > r_{tabel} = 0.344$, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam. Dari hasil korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dilihat kontribusi sebesar 82.81%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh $r_{hitung} = -0.14 < r_{tabel} = 0.344$. dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok, Atletik

Abstract

Research is backed by a far-off squat jump style influenced by several factors including leg length and running speed. To know how much influence the length of the limbs and running speed affects the jump result of squatting style. The purpose of the study was to know the long contribution of the limbs against the outcome of the men's distant jump and the contribution of speed to the outcome of the far-off squat of men. The benefit of this research is the material consideration for students of class VIII MTsN village in Padang Pariaman Regency.

This type of research is a correlational study aimed at knowing the relationship of free variables with a bound variable. The population of this research is the students of MTsN Koto Kampung Dalam Padang Pariaman district which amounted to 173 students. The sample selection is in this way with the subject billing. Sampling was conducted for class VIII students with a total of 33 people. The types and sources of data in this study are primary and secondary data.

Based on the results of the research and discussion, there is a significant link between the length of the Limbs (X_1) with the results of a far-jumping squat style (Y) obtained $r_{hitung} = 0.91 >$



r_{tabel} = 0.344, and there is no significant relationship between the length of the limbs with the result of far-off squatting style in the student's grade VIII. From the correlation results between the length of the limbs with far jump results squatting style seen contribution of 82.81%. There is no significant connection between the (X_2) running speed with the far-off squatting style (Y) result obtained $r_{hitung} = -0.14 < r_{tabel} = 0.344$. Thus there is no significant relationship between the pace of running with the results of a long jump squatting style in the students of grade VIII son MTsN Kampuang Dalam.

Keywords: leg length, running speed, long jump results squatting style, athletics

PENDAHULUAN

Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga Negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikiran. Bidang pembangunan nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Sesuai pendapat (Redawati et al., 2017) "Salah satu upaya meningkatkan mutu pendidikan adalah dengan dimanfaatkannya berbagai macam sumber belajar dalam kegiatan pembelajaran. Peningkatan mutu itu akan terlaksana dengan baik jika sarana dan prasarana pendidikan, media pendidikan, dan peran serta guru didalamnya". Melalui mutu pendidikan diupayakan tercapai pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut telah termasuk kedalam kurikulum pendidikan, agar kesehatan jasmani, rohani dapat ditingkatkan seperti yang dilakukan oleh MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman pada umumnya dan siswa putra kelas VIII pada khususnya. Berdasarkan observasi penulis yang dilakukan pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman pada saat mengambil nilai mid semester, dimana siswa putra yang bertungkai pendek lebih jauh lompatan gaya jongkoknya dari pada siswa putra yang bertungkai panjang. Seharusnya siswa yang bertungkai panjang lebih jauh lompatan gaya jongkoknya dari pada siswa yang bertungkai pendek.

Jauh atau dekatnya hasil lompatan ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor diantaranya, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, berat badan, panjang tungkai, penguasaan teknik, program latihan, kemampuan, kecepatan lari, kelentukan, sikap badan, sikap badan saat di udara, dan teknik mendarat. Saat melompat betul-betul dibutuhkan panjang tungkai, kecepatan dan kekuatan dalam bidang angular bergerak atau mengayun dengan cepat pula. Jika kedua unsur ini ditunjang dengan tungkai yang panjang maka hasilnya akan maksimal. Uraian ini diperkuat oleh pernyataan (Asnaldi et al., 2018) "Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang (individu) dalam melakukan gerakan yang dipandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak".

Panjang tungkai, pepaduan kekuatan dengan kecepatan besarnya tenaga yang dapat dikeluarkan oleh seseorang, sedangkan tenaga yang dimaksudkan merupakan hasil dari kontraksi otot atau sekelompok otot selama menerima beban, baik yang berasal dari luar maupun dalam secara singkat dan cepat. Hal senada dengan pendapat (Sameer Mohammed Sayyid, Arie Asnaldi, 2019) "To achieve high performance must be supported by the mental maturity of athletes, athletes in the discipline of exercise and other factors that can support the achievement courage. For high achievement which must go through the proper training methods, a gifted athlete, careful planning and development of good physical condition". Jadi daya ledak otot tungkai dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah

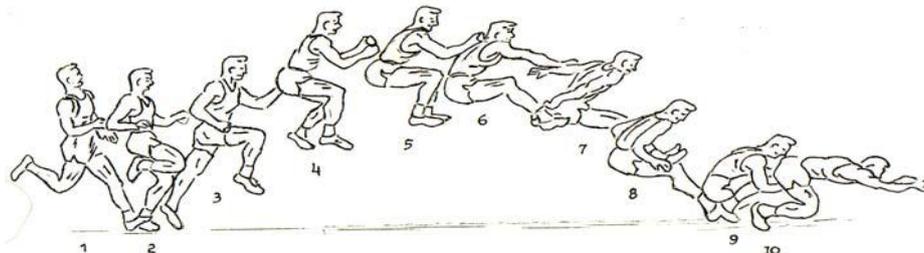


kemampuan sekelompok otot yang terdapat pada tungkai seseorang dalam mengerahkan tenaga selama melakukan aktifitas lompat jauh.

Sehingga dalam melompat, seorang pelompat selain mempunyai daya ledak otot tungkai yang besar, dituntut juga harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang besar pula. Hal ini karena daya kekuatan otot tungkai yang besar akan sangat membantu seorang pelompat untuk dapat mengerahkan tenaga pada saat melakukan awalan, berakselerasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai tumpuan, karena kecepatan akhir merupakan akumulasi dari seluruh kecepatan gerak yang terdapat di dalamnya. Hal ini didukung oleh pendapat (Yulifri, Sepriadi, 2018) "Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respon, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut Adaptasi".

Dengan melihat karakteristik lompat jauh ini, kekuatan otot tungkai seorang pelompat juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang ikut menentukan pencapaian prestasi maksimal bagi seorang pelompat. Kecepatan seorang pelompat selain di tentukan panjang tungkai dan frekuensi langkah seorang pelompat, untuk mengimbangi gerakan ini seorang pelompat di tuntut harus mampu menggerakkan lengannya sekuat dan secepat mungkin (Khomsin, 1997:8-9). Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat di tentukan bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan yang positif dengan prestasi lompat jauh. Artinya, makin panjang tungkai seseorang maka makin tinggi pula prestasi lompat jauh yang dapat di capainya.

Untuk lebih jelasnya gambar di bawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dari *take off* sampai sikap mendarat. Hal yang penting disaat mendarat banyak para atlet atau siswa ketika mendarat tidak memperhatikan posisi badan dan pandangan mata yang selalu tertuju pada kondisi pendaratan artinya siswa harus semampu mungkin meraih gerakan pendaratan dengan tungkai yang benar-benar maksimal tungkai lurus kedepan, dapat dilihat dari gambar berikut



Gambar 4

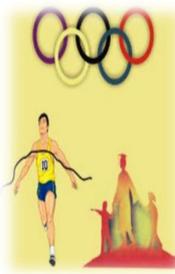
Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

(Sumber : Tamsir Riyadi, 1985 : 97)

Rusli Lutan, dkk (2000 : 25 – 27) menerangkan bahwa sebenarnya pada tubuh manusia banyak persamaannya dengan mesin mobil (*engine*). Pada mesin tersebut, bensin dan udara akan di campur di dalam silinder, serta akan di bakar oleh busi. *Ekspansi* gas yang terjadi akan menggerakkan piston yang kemudian akan menggerakkan badan mobil tersebut. Sisa – sisa pembakaran tersebut akan di buang melalui knalpot.

Karena mesin ini hanya bekerja kalau ada O₂, jadi proses ini disebut *aerobik*. Kalau tangki bensin menjadi kosong, maka mesin tersebut akan berhenti karena operasi dari mesin memerlukan sumber energi yaitu bensin. Kalau kita hendak menjalankan mesin, mesin mulai di gerakkan oleh starter itu bekerja tanpa adanya O₂ maka di katakan *anaerobik*. Menurut Rusli Lutan, dkk (2000 : 27 – 28), menjelaskan tentang bagan pelepasan energi pada otot yang sedang berkontraksi. Bagan tersebut sebagai berikut : *Anaerobic*

- ATP----- ADP + P + energi (detik pertama)
- Creatine Phosphate* + ADP ----- *Creatine* + ATP (beberapa detik pertama)
- Glycogen / glucosa* + ADP + P ----- Asam Laktat + ATP



Cadangan energi yang terdapat di dalam *accu* tersebut sangat terbatas dan akan diisikan lagi kelak bila mesin tersebut sudah berjalan. Hal ini serupa terjadi pada tubuh manusia. Sumber energi utama tubuh manusia adalah karbohidrat dan lemak. Mekanisme kerja otot hampir serupa dengan mesin tadi. Proses pemecahan energi untuk kontraksi otot di dalam sel otot tidak menggunakan O₂ jadi bersifat *anaerobic*.

Glycogen dan *glukosa* akan di pecah menjadi asam piruvat dengan menghasilkan energi dalam bentuk *Adenosin Triphosphat (ATP)*. Pada saat yang bersamaan akan di hasilkan pula *Nicotinamide Adenine Dunucleotida Hydrogen (NADH₂)*. NADH₂ ini harus di rubah kembali menjadi NAD agar reaksi dapat terus berlangsung. Senada dengan pendapat (Sepriani et al., 2018) “Penghematan *glikogen* sebagai sumber energi akan memperbaiki *endurance* dan menunda kelelahan yang dapat dilihat dari nilai VO₂ maksimum subjek dimana terjadi peningkatan VO₂ maksimum yang bermakna secara statistik dengan pemberian minuman energy”.

Melihat dari penjelsan diatas, maka dapat di simpulkan bahwa lompat jauh termasuk ke dalam sistem energi *anaerobic*. Sistem energi *anaerobic* adalah suatu sistem yang mengacu kepada penyimpangan atau memulai sistem energi. Sistem ini menyediakan mayoritas energi bila seorang atlet berlari kencang seketika atau melakukan gerak menahan keras selama 10 detik. Penyimpanan energi di dalam otot yang habis terpakai dalam lari kencang akan kembali ke tingkat normal dalam waktu 2 – 3 menit istirahat.

Sistem energi *anaerobic* di kembangkan lewat waktu kerja dan istirahat secara bergantian. Waktu kerja harus cepat bersemangat tetapi tidak lebih dari 10 detik, karena ini adalah batas dari sistem energi (J. L. Thomson, 1993:23– 24). Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat melompat. Dari analisis tersebut, maka dapat diprediksikan bahwa ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh. Jadi semakin panjang tungkai seseorang maka akan lebih jauh melompat dan panjang langkah dalam lompat jauh.

Saat melompat semua kondisi fisik akan berperan aktif, khusus panjang tungkai dan kecepatan menjadi permasalahan seperti telah dijelaskan bahwa perpaduan kontraksi otot yang ada di paha kaki, kaki akan menghasilkan tenaga yang *explosive* dan langkah yang maksimal. Panjang tungkai dan kecepatan lari yang dihasilkan oleh otot-otot paha dan kaki digunakan untuk melangkahkahi kaki saat melompat, sehingga pada saat melompat betul-betul dibutuhkan panjang tungkai, kecepatan dan kekuatan dalam bidang angular bergerak atau mengayun dengan cepat pula. Jika kedua unsur ini ditunjang dengan tungkai yang panjang maka hasilnya akan maksimal.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Data yang di ambil langsung dari variabel-variabel yang diteliti. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas panjang tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2) dan variabel terikat adalah lompat jauh gaya jongkok (Y). Tempat penelitian ini dilakukan di MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswa MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 173 orang siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel

Tabel 1. Penyebaran Populasi

Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
KELAS VII	15	18	33
KELAS VIII	33	48	81
KELAS IX	25	34	59
JUMLAH	73	100	173



Sumber : MTsN Kampung dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Menurut Arikunto (1997:127) “Penarikan sampel *Purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, dengan syarat pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat karakteristik tertentu atau subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi”. Jadi teknik penarikan sampel adalah *purposive sample* di mana di dalam penelitian ini sampelnya siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Sampel Penelitian

Kelas	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Jamal
VIII.I	12	12
VIII.II	9	9
VIII.III	12	12
JUMLAH	33	33

Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diambil langsung oleh peneliti melalui tes dan pengukuran panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Sedangkan data sekunder adalah data yang berupa nama-nama siswa putra dan dokumen-dokumen lain sebagainya, yang putra sebagai sampel. Sedangkan sumber data dalam penelitian adalah siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang terpilih jadi sampel yang berjumlah sebanyak 33 orang.

Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap lompat jauh gaya jongkok maka peneliti melakukan tes pengukuran terhadap panjang tungkai, kecepatan lari:

a. Kecepatan lari 30 M

Tes kecepatan lari 30 meter dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan siswa putra VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

b. Pengukuran Panjang Tungkai

Untuk mengukur panjang tungkai peneliti menggunakan alat ukur meter yang diukur mulai dari caput femoris sampai telapak kaki, dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut : Test berdiri tegak, test mencari sendi penggerak yang terdapat pada caput femoriss, untuk memudahkan test dapat menggerakkan salah satu kakinya kedepan dengan posisi kaki tetap lurus, panjang tungkai diukur dari pangkal paha sampai ketelapak kaki dalam satuan centimeter.

c. Tes Lompat Jauh

Pelaksanaan tes lompat jauh dilaksanakan dengan sample melakukan lompatan lompat jauh. Pelaksanaan tes lompat jauh ini dilakukan dalam 3 kesempatan kemudian diukur dan lompatan yang terjauh diambil dan dimasukkan dalam skor. Hasil terbaik dari ketiga tes melompat merupakan skor yang terjauh yang diperoleh masing-masing testee (PASI,1998 : 34).

Teknik pengumpulan data`

Teknik pengumpulan data penelitian ini dalam bentuk tes, dengan mengukur panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam Kabupaten Padang pariaman. bertempat di MTsN Kampung Dalam. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan instrument penelitian dan segala perlengkapan



- 2) Mengumpulkan sampel dan memberikan arahan tentang cara pelaksanaan tes serta mempersiapkan tenaga pelaksanaan tes
- 3) Melakukan tes di mana sampel dipanggil secara bergantian dan dipersilahkan melakukan tes sesuai dengan instruksi
- 4) Mencatat hasil tes yang diperoleh sampel
- 5) Tes dilakukan secara berurutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil pengukuran panjang tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2) dan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian sebagai berikut:

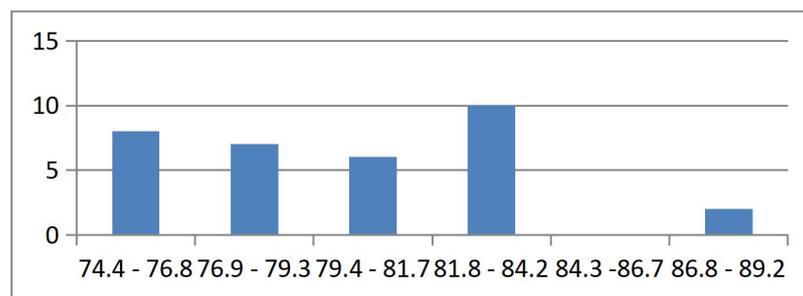
1. Panjang Tungkai

Dari hasil pengukuran panjang tungkai yang dilakukan terhadap 33 orang siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, didapat skor tertinggi 74,4 cm dan terendah 89,2, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 80.51 dan simpangan baku (standar deviasi) 3.73. Selanjutnya distribusi panjang tungkai siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam dapat dilihat pada tabel

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai

Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
74.4 - 76.8	8	24.24
76.9 - 79.3	7	21.22
79.4 - 81.7	6	18.18
81.8 - 84.2	10	30.30
84.3 - 86.7	0	0
86.8 - 89.2	2	6.06
Jumlah	33	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 33 orang siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, sebanyak 8 orang (24.24%) memiliki kategori nilai 74.4 – 76.8, 7 orang (21.22%) memiliki kategori nilai 76.9 – 79.3, 6 orang (18.18%) memiliki kategori nilai 79.4 – 81.7, 10 orang (30.30%) memiliki kategori nilai 81.3 – 86.7, 0 orang (0%) memiliki kategori nilai 84.3 – 86.7, dan 2 orang (6.06%) memiliki kategori nilai 86.8 – 89.2. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 5. Histogram Distribusi Panjang Tungkai

2. Kecepatan Lari

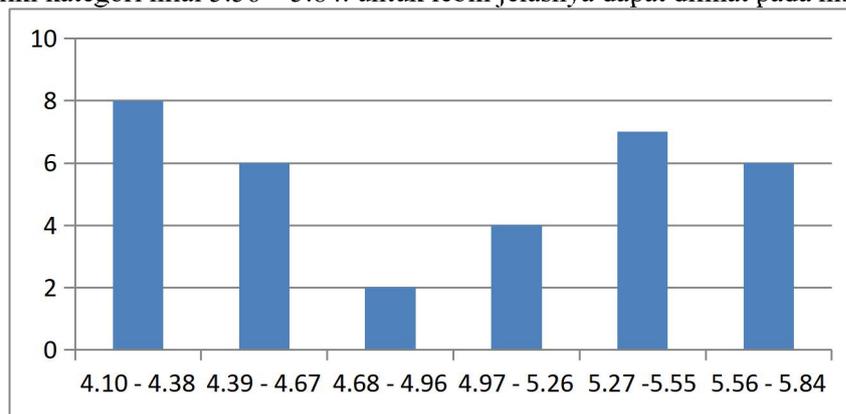
Dari kecepatan lari yang dilakukan 33 orang siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, didapat skor tertinggi 5.84 dan terendah 4.10, berdasarkan data kelompok didapat rata-rata hitung (mean) 4.93 dan simpangan baku (standar deviasi) 0.53. Selanjutnya distribusi kecepatan lari siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari



Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
4.10 - 4.38	8	24.24
4.39 - 4.67	6	18.18
4.68 - 4.96	2	6.06
4.97 - 5.26	4	12.12
5.27 - 5.55	7	21.22
5.56 - 5.84	6	18.18
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 33 siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, 8 orang (24.24%) memiliki kategori nilai 4.10 – 4.38, 6 orang (18.18%) memiliki kategori nilai 4.39 – 4.67, 2 orang (6.06%) memiliki kategori nilai 4.68 – 4.96, 4 orang (12.12%) memiliki kategori nilai 4.97 – 5.26, 7 orang (21.22) memiliki kategori nilai 5.27 – 5.55, dan 6 orang (18.18%) memiliki kategori nilai 5.56 – 5.84. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 7. Histogram Distribusi Kecepatan Lari

3. Lompat Jauh Gaya Jongkok

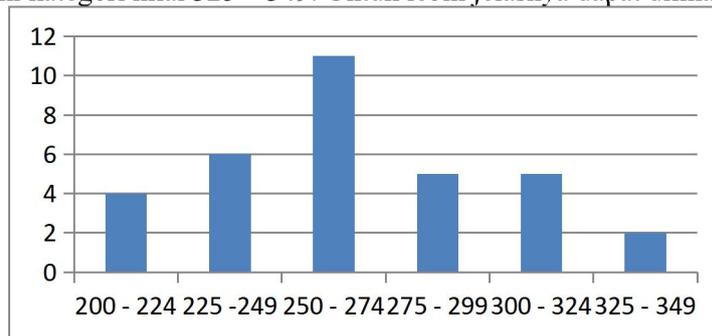
Dari pengukuran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan terhadap 33 orang siswa putra kelas VIII MTsN Kampuang Dalam, didapat skor tertinggi 349 dan skor terendah 200, berdasarkan data kelompok didapat rata-rata hitung (mean) 268 dan simpangan baku (standar deviasi) 35.43. Selanjutnya distribusi hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kelas Interval	Frekuensi	frekuensi Relatif (%)
200 - 224	4	12.12
225 -249	6	18.18
250 - 274	11	33.33
275 - 299	5	15.15
300 - 324	5	15.15
325 - 349	2	6.06
Jumlah	33	100



Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 33 orang siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, 4 orang (12.12%) memiliki kategori nilai 200 – 224, 6 orang (18.18%) memiliki kategori nilai 225 – 249, 11 orang (33.33%) memiliki kategori nilai 250 – 274, 5 orang (15.15%) memiliki kategori nilai 275 – 299, 5 orang (15.15%) memiliki kategori nilai 300 – 324, dan 2 orang (6.06%) memiliki kategori nilai 325 – 349. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 8. Histogram Distribusi Variabel Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Sebelum melakukan analisis terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu normalitas data. Hasil Dari normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji Normalitas Data

No	Variabel	Lo	Ltabel (0.05)	Keterangan
1	Panjang Tungkai (X_1)	0.103	0.154	Normal
2	Kecepatan Lari (X_2)	0.118	0.154	Normal
3	Lompat Jauh Gaya Jongkok Y	0.111	0.154	Normal

Tabel penunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Panjang tungkai (X_1) skor Lo = 0.155 dengan n = 33 sedangkan Lt pada taraf pengujian $\alpha = 0.05$ diperoleh 1.54, karena lebih besar dari Lt maka disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data panjang tungkai populasi berdistribusi normal. Hasil pengjian untuk kecepatan lari (X_2) skor Lo = 0.118 dengan n = 33 sedangkan Lt = 0.154 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$, Lo kecil dari Lt sehingga dapat disimpulkan bawa populasi berdistribusi normal. Hasil pengujian hasil lompat jauh gaya jongkok Y skor Lo = 0.111 dengan n = 33 sedangkan Lt = 154 dengan traf nyata $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Lo kecil dari Lt maka hasil lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal.

Uji hipotesis penelitian (X_1 dan Y)

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung dalam. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = 0.91$. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rangkuman analisis.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Panjang Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
X_1 dan Y	0.91	0.344	signifikan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa, r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dimana $r_{hitung} = 0.91 > r_{tabel} = 0.344$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampuang Dalam yaitu $KP = r^2 \times$



$100\% = 0.91^2 \times 100\% = 82.81\%$. Jadi dapat disimpulkan kontribusi panjang tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 82.81%. Untuk menguji signifikan korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel.

Tabel 8. Rangkuman Uji Signifikan Korelasi antara Variabel Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X_1 dan Y	12.22	2.040	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas ternyata $t_{hitung} = 12.22 > t_{tabel} = 2.040$ pada $\alpha = 0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, diterima tingkat kebenarannya dengan tingkat kebenaran 95%.

Uji hipotesis penelitian (X_2 dan Y)

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang berarti (tidak signifikan) antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = -0.14$. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rangkuman analisis.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisa Panjang Kecepatan Lari Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
X_2 dan Y	-0.14	0.344	signifikan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa, r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} . Dimana $r_{hitung} = -0.14 < r_{tabel} = 0.344$ berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam yaitu $KP = r^2 \times 100\% = -0.14^2 \times 100\% = 0.207\%$. Jadi dapat disimpulkan kontribusi panjang tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.207%.

Uji hipotesis penelitian (X_1, X_2 dan Y)

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung dalam. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = 3.08$. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rangkuman analisis.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisa Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
X_1, X_2 dan Y	3.08	0.344	signifikan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa, r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dimana $r_{hitung} = 3.08 > r_{tabel} = 0.344$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam yaitu $KP = r^2 \times 100\% = 3.08^2 \times 100\% = 94.8\%$. Jadi dapat disimpulkan kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 94.8%. Untuk menguji signifikan korelasi antara kontribusi panjang tungkai dan



kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel.

Tabel 11. Rangkuman Uji Signifikan Korelasi antara Variabel Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X_1, X_2 dan Y	4.04	2.040	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas ternyata $t_{hitung} = 4.04 > t_{tabel} = 2.040$ pada $\alpha = 0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, diterima tingkat kebenarannya dengan tingkat kebenaran 95%.

Pembahasan

Dengan adanya kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok akan memungkinkan seseorang melakukan lompatan jauh kedepan dengan sempurna. Dalam lompat jauh penilaian yang diukur adalah jauhnya lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok diberikan kesempatan untuk melakukan sebanyak 3 kali dan data yang diambil adalah lompatan yang paling jauh.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut dibutuhkan tungkai yang panjang dan kecepatan lari, karena dalam lompat jauh gaya jongkok terdapat unsur kekuatan. Maka jelas dengan semakin panjang tungkai dan kecepatan lari seseorang akan memungkinkan untuk dapat melakukan lompatan jauh gaya jongkok dengan baik pula, begitupun sebaliknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi panjang tungkai dan kecepatan lari antara lain kecepatan.

Berdasarkan hasil analisis di atas, panjang tungkai dan kecepatan lari diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Dari hasil hipotesis diatas terlihat bahwa panjang tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) dengan hasil $r_{hitung} = 0.91 > r_{tabel} = 0.344$. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam. Kecepatan lari (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) dengan $r_{hitung} = -0.14 < r_{tabel} = 0.344$. Dengan demikian tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Kontribusi panjang tungkai (X_1) dan kecepatan lari (X_2) dan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) dengan $r_{hitung} = 3.08 > r_{tabel} = 0.344$, dimana $R = 3.08$. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara kontribusi panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN kampung Dalam.

Kontribusi yang diberikan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 82.81% sedangkan sisanya 17.19% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kecepatan lari tidak signifikan berarti bahwa kecepatan lari tidak memberikan kontribusinya terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang tibia dan fibula serta tulang femur. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat.



Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hand style) dan gaya jalan di udara (walking in the air). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara (Aip Syaifuddin, 1992:93). Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerakan dan sikap badan sewaktu di udara menyerupai orang jongkok (Tamsir Riyadi, 1985:98). Menurut Engkos Kasasih (1985:67) bahwa lompat jauh adalah lompatan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jauh atau mendarat.

Melihat hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga MTsN Kampung Dalam, siswa perlu ditingkatkan panjang tungkai sesuai dengan tingkat hubungannya. Dari pengujian hipotesis ternyata menunjukkan hasil adanya hubungan yang terjadi pada panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok terdapat hubungan yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (X_1) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) yang diperoleh $r_{hitung} = 0.91 > r_{tabel} = 0.344$, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampuang Dalam.

Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh $r_{hitung} = -0.14 < r_{tabel} = 0.344$. dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Selanjutnya terdapat kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh hasil $r_{hitung} = 3.08 > r_{tabel} = 0.344$. dengan demikian terdapat kontribusi panjang tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Berdasarkan pada kesimpulan peneliti merekomendasikan yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam yaitu berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan kepada guru olahraga siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam, untuk memperhatikan panjang tungkai dan kecepatan lari dalam peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII MTsN Kampung Dalam.

Sedangkan setiap pelaksanaan pengukuran yang menggunakan alat tes perlu melihat prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran. Diharapkan pada peneliti yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam hal ini. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada penelitian lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR RUJUKAN

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri



16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>

Redawati, R., Asnaldi, A., & Mardela, R. (2017). Persepsi Guru-Guru Non Penjas terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan. *Sport Science*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.24036/JSS.V17I1.1>

Sameer Mohammed Sayyd, Arie Asnaldi, R. L. P. (2019). Eye-hand Coordination of Skill Gyaku Tsuki Karateka Gokasi. *International Journal Kinesiology and Physical Education*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.34004/ijkpe.v1i1>

Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2018). Efektivitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Sporta Saintika*, 1(2), 175–188. <https://doi.org/10.24036/sporta.v1i2.40>

Yulifri, Sepriadi, A. S. W. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>