



## Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang

Devina Susilawati, Rosmawati, Arsil, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[devinasusilawati@gmail.com](mailto:devinasusilawati@gmail.com), [rosmawati@gmail.com](mailto:rosmawati@gmail.com), [arsil@gmail.com](mailto:arsil@gmail.com), [frizkiamra@gmail.com](mailto:frizkiamra@gmail.com)

**Kata Kunci:** *Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh*

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK pada materi lompat jauh. Hal ini diduga disebabkan oleh kecepatan dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 43 Padang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, sebanyak 41 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen yaitu tes lari 40 meter, tes Standing Broad Jump dan tes lompat jauh. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan korelasi product moment. Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil Output SPSS v.22, diketahui nilai Sig. Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ). Uji signifikansi diperoleh nilai  $R = 0,500$ .

**Keywords:** *Speed, Limb Muscle Explosiveness, Long Jump*

**Abstract:** *The problem in this study is the low PJOK learning outcomes in the long jump material. This is thought to be caused by the speed and explosive power of the leg muscles possessed by the students. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle speed and explosive power on long jump results. This type of research is correlational. The population in this study were students of class VII SMP Negeri 43 Padang. The sampling technique used purposive sampling technique, as many as 41 people. To obtain the data, measurements were made on the components, namely the 40 meter run test, the Standing Broad Jump test and the long jump test. The data taken was analyzed using product moment correlation. The results of the analysis of the data from the study showed that there was a relationship between the speed and explosive power of the leg muscles and the results of the long jump in class VII female students of SMP Negeri 43 Padang. This is evidenced by the output value of SPSS v.22, it is known that the value of Sig. Sig. F Change is smaller than 0.05 ( $0.004 < 0.05$ ). Significance test obtained value of  $R = 0.500$ .*

### PENDAHULUAN

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang

sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah. Saat ini penjasokes telah

menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. Yang berguna untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam tubuh, kebugaran jasmani, memiliki stabilitas emosional, dapat berfikir kritis dalam menanggapi sesuatu, memiliki penalaran dan Tindakan moral yang baik dengan sistematis dengan jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi (Frizki Amra, 2017). Sehingga manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki Kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibandingkan manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Widodo, 2018). Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 dijelaskan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.” Berdasarkan kutipan tersebut salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah melalui cabang olahraga atletik yang disebut dengan istilah “Mother of sport” atau induk dari semua cabang olahraga. Atletik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata “athos/athlum” yang berarti perlombaan. Dalam atletik terdapat beberapa unsur anrala

lain unsur lari, lompat, lempar, dan tolak.

Menurut Deswandi (2017), beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, baik faktor yang mempengaruhi secara internal atau eksternal, langsung maupun tidak langsung, yang dapat meningkatkan, menurunkan dan mempertahankan. Selain itu, menumbuhkan rasa percaya diri bagi seorang atlet sangatlah penting. Rasa percaya diri adalah modal utama bagi sebuah atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi tinggi dan melanggar rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan dapat melebihi prestasi yang pernah mereka raih (Indri Wulandari, 2021).

Lompat jauh ialah suatu Gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Nurfauzan, 2018). Berdasarkan pendapat ahli diatas lompat jauh adalah salah satu cabang atletik dengan tujuan sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok Teknik awalan, Teknik tumpuan, dan Teknik lompatan (Puspitasari, 2016). Jarak jauhnya lompatan diukur dari tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan pendaratan.

Kecepatan merupakan waktu yang dibutuhkan untuk perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh (Henjilito, 2017). Sedangkan kecepatan lari merupakan perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh saat berlari (Sari, 2015). Kecepatan yang seperti ini merupakan hal yang terpenting dalam fase awalan pada saat berlari ancang-ancang. Dapat disimpulkan bahwa dalam Gerakan ruang yang besar dapat menghasilkan kemampuan lompatan maksimal. Berlari pada kecepatan awal yang

secepat-cepatnya kemudian bertumpu pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki untuk menghasilkan ketinggian saat melayang yang bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya pada bak lompat. Ada tiga Teknik berbeda: 1) Teknik menggantung, 2) teknik menendang (berjalan di udara), dan 3) teknik jongkok. Empat unsur Gerakan lompat jauh yaitu yang pertama awalan, awalan adalah Gerakan pertama dalam lompat jauh berupa Gerakan lari menuju papan tolakan, selanjutnya tolakan, setelah sampai kepapan tolak kita harus melakukan tolakan menggunakan satu kaki terkuat, Gerakan setelah tolakan yaitu melayang diudara, setelah kita berlari dan bertolak maka otomatis tubuh kita akan terlontar keudara atau melayang, langkah terakhir dalam rangkaian lompat jauh yaitu mendarat, semua rangkaian sangat penting dan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir.

Gerakan pemula/awal dalam lompat jauh merupakan awalan berlari dengan kecepatan tinggi Gerakan ini disebut juga Gerakan horizontal. Menurut (Ridwan dan Sumanto, 2017) "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya untuk kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat" hal ini sangat dibutuhkan pelompat dalam melakukan awalan tolakan. Sementara Irawadi (2014) mengatakan "daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan".

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat dari lari dan melayang. Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik nomor lompat yang melakukan rangkaian gerak fisik mulai dari sikap awalan, menolak, sikap di udara, dan mendarat. Dalam

cabang olahraga atletik salah satu nomor yang diperlombakan yaitu nomor lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Menurut Ridwan, M. (2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dari pendapat para ahli bahwa dalam peningkatan prestasi dalam olahraga khususnya pada lompat jauh atlet harus memiliki wawasan yang luas tentang cabang olahraga yang digelutinya dan teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik yang bagus.

Setiap cabang olahraga memerlukan Teknik yang benar, taktik, keterampilan, dan percaya diri agar hasilnya dapat maksimal. Pendidikan jasmani yang diajarkan pada peserta didik harus dapat membangkitkan partisipasi dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat melakukan lompatan dengan maksimal, dan mendapat nilai yang bagus.

Adapun beberapa kendala yang didapatkan oleh guru penjaskes saat proses pelaksanaan lompat jauh berlangsung seperti setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda, khususnya Teknik lompat jauh dengan menggunakan kecepatan dan punggung kaki sehingga mendapatkan hasil lompat yang rendah atau tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Peneliti mencoba mengangkat sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik di SMP Negeri 43 Padang.

Berdasarkan pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani yang dilaksanakan pada

Siswa Kelas VII SMP Negeri 43 Padang menurut pengamatan memberikan gambaran nyata bahwa para siswa lompatan nya jauh masih belum mencukupi. Hal ini dapat dilihat ketika pada saat pengambilan nilai akhir ketika melakukan lompat jauh masih dibawah KKM. Padahal siswa pada umumnya memiliki otot kaki yang kuat, kecepatan lari, dan memiliki ancang-ancang yang baik pula saat ingin melakukan lompatan, disamping Teknik-teknik lompat jauh itu sendiri.

Dari pengamatan kenyataan dan kondisi yang dimiliki serta kemampuan penampilan siswa ketika melakukan lompat jauh, maka muncul ide peneliti tentang kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai, yang dihubungkan kemampuan lompatan itu sendiri. Jadi untuk menjawab hal tersebut muncul ide peneliti untuk mengambil judul "Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

## METODE

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian korelasional. Populasi menurut Handayani (2020) populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan di teliti yang memiliki ciri sama, bias berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 95 siswa dan sampel berjumlah 41 orang dengan teknik *Purposive Sample*. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Board Jump), Kecepatan Lari 40 meter, dan Tes Lompat Jauh. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu statistik korelasi *product moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk dengan SPSS, yang pertama jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Yang kedua sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	f	Sig.	Statistic	f	Sig.
Lompat Jauh Kecepatan	.163	1	.088	.917	1	.166
	.141	1	.069	.968	1	.299
Daya Ledak Otot Tungkai	.093	1	.200*	.973	1	.429

Berdasarkan tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. untuk semua variabel lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### B. Pengujian Hipotesis

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan, maka data dianalisis dengan aplikasi SPSS v.22:

#### 1. Uji Korelasi X1 terhadap Y

Tabel 1. Output uji korelasi X1 terhadap Y dengan SPSS v.22

	Kecepatan	Lompat Jauh
Kecepatan	1	.018
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)		.001
N	41	41
Lompat Jauh	.018	1
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)	.001	
N	41	41

Diperoleh Sig. 0,001. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan dengan jauhnya lompatan siswa putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

## 2. Uji Korelasi X2 terhadap Y

Tabel 2. Output uji korelasi X2 terhadap Y dengan SPSS v.22

Correlations		
	Daya Ledak Otot Tungkai	Lompat Jauh
Daya Ledak Otot Tungkai	1	.496*
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)		.001
N	41	41
Lompat Jauh	.496**	1
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)	.001	
N	41	41

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Diperoleh Sig. 0,001. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan,, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai berhubungan dengan

jauhnya lompatan siswa putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

## 3. Uji Korelasi X1 dan X2 terhadap Y

Tabel 3. Output uji korelasi X2 terhadap Y dengan SPSS v.22

Chi-Square Statistics						
Model	Chi-Square	df	Sig.	Exact Sig.		
				2x2	Linear by Linear	N of Valid Cells
1	38	1	.004			41

Chi-Square Statistics			
Model	Chi-Square	df	Sig.
1	38	1	.004

Dasar pengambilan keputusan:

Jika nilai sig.F change  $< 0,05$ , maka berkorelasi  
Jika nilai sig.F change  $> 0,05$ , maka tidak berkorelasi.

Pedoman derajat hubungan:

Nilai Pearson Correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi

Nilai Pearson Correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah

Nilai Pearson Correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang

Nilai Pearson Correlation 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat

Nilai Pearson Correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Dari hasil Output SPSS v.22, diketahui nilai Sig. Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat

jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

#### **4. Uji Signifikan**

Uji Signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh nilai  $R = 0,500$  (Korelasi Sedang) yang mana terdapat hubungan yang signifikan. R besar adalah nilai koefisien nilai korelasi. Derajat hubungan antara variabel kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh pada kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar ketiga variabel variabel.

#### **C. Pembahasan**

Terdapat Hubungan antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh.

Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) "pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa" Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Olahraga merupakan sasaran untuk meningkatkan kualitas bangsa (Nirwandi, dkk. 2018). Atletik juga masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dibidang atletik khususnya lompat jauh maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti antara lain: kualitas atau kemampuan fisik seperti, kekuatan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, aspek

biologis, kemampuan dasar tubuh, peredaran darah, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi.

Nomor lompat adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik, Nomor lompat yang sering diperlombakan adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya menggunakan tolakan satu kaki.

Lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah. Seperti diketahui bahwa penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkan di sekolah mulai jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Materi ini diberikan sebagai bahan ajar guna mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah dan hasil belajar yang baik. Lompat jauh banyak digemari oleh siswa karena cabang ini lebih mudah pelaksanaannya jika dibandingkan dengan olahraga permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran dan latihan lompat jauh, siswa diharapkan bisa melakukan gerakan lompat jauh secara berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada pada lompat jauh, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal.

Menurut Mathews dalam Arsil (2000), Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan itu merupakan laju gerak yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin dalam hasil yang semaksimal mungkin. Kecepatan sangat diperlukan dalam

olahraga atletik maupun olahraga lainnya. Sedangkan Menurut Arsil (2017), kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Syafruddin (2012), pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi.

Kecepatan disini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan lari awalan pada letak terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan/tumpuan. Kecepatan lari pada awalan merupakan gerakan pertama pada lompat jauh, bertujuan untuk memperoleh kecepatan tinggi sehingga akan membawa tubuh ke arah horizontal untuk memperoleh hasil yang optimal.

Daya ledak merupakan suatu komponen fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak (Apri Agus, 2013). Besar kecilnya daya ledak di pengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh seperti: berjalan, berlari dan melompat.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya untuk kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Daya ledak adalah pada saat pelompat menolak dalam melakukan lompat jauh. Tolakan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya untuk mengadakan tolakan. Tolakan dalam hal ini dinyatakan sebagai power atau daya ledak (Sajoto, 2013).

Menurut Rosmawati dkk (2019) "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat"

Secara umum menurut arah dan bentuk gerakan. Daya ledak terdiri dari daya ledak asiklik dan daya ledak siklik. Sedangkan menurut macamnya daya ledak ada dua, yaitu daya ledak absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Dilihat dari hasil analisis data yang dilakukan maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan agar menghasilkan kemampuan lompatan yang baik dalam lompat jauh. Dalam melakukan gerakan lompat jauh kekuatan lompatan yang diwujudkan dalam daya ledak sangat mempengaruhi hasil lompat jauh yang kuat dan cepat. Kecepatan juga menentukan dalam keberhasilan gerakan lompatan jauh pada saat berlari menuju papan tumpuan. Begitu juga dengan kelentukan dalam lompat jauh dibutuhkan pada saat proses badan melayang di udara agar menghasilkan gerakan lompatan yang maksimal.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan, diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan yang dikuasai penulis, namun dalam penelitian ini masih mendapatkan beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam meminimalisir hasil dari penelitian.

Adapun keterbatasan- keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

Seringnya keterlambatan para sampel datang kelapangan sehingga mengganggu proses pengambilan data.

Adanya faktor-faktor yang diduga mempengaruhi hasil penelitian yaitu psikologis sampel, sarana-prasarana, teknik yang dikuasai sampel dan kesadaran setiap sampel yang tidak sama.

Penelitian ini bersifat penelitian semu artinya peneliti tidak bisa mengontrol aktifitas sampel di luar jadwal pengambilan data.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil Output SPSS v.22, diketahui nilai Sig. Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ). Uji signifikansi diperoleh nilai  $R = 0,500$  (Korelasi Sedang) yang mana terdapat hubungan yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.  
\_\_\_\_\_, 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Sukabina.  
Apri, Agus. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press  
Deswandi. 2017. *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan (Bahan Ajar)*. Padang: FIK UNP  
Frizki, Amra. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium*

Padang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

- Henjilinto, R. 2017. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Ppl Provinsi Riau*, Volume 2 Januari 2017 Halaman 71.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21107/pgpaustrunoyo.V3i1.3478>
- Irawadi, H (2014). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Waist Flexibility to the Accuracy of Volleyball Smashes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 48-62.
- Nirwandi, N., Nur, H. W., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Nurfauzan, P. (2018). *Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Disekolah Dasar*. *JMIE (JOURNAL OF MADRASAH IBTIDAIYAH EDUCATION)*, 2(2), 254-264.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>
- Puspitasari, R.N. (2016). *Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motoric Kasar Atletik Lompat Jauh*. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(1), 9-18.
- Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang*. *Performa*, 5(1), 92-100.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat



- jauh. *Jurnal peforma olahraga*, 2(01), 69-81.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincuhan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurangi kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sajoto, Muhammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Debdikbud.
- Sari, R. M. (2015). *Aplikasi Biomekanika Nomor Lari 100 Meter Cabang Olahraga Atletik. Penerapan Iptek*.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional.
- Widodo, A. (2018). *Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan*. *Jurnal Motion*, 9(1), 53-60.
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109-117.