

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar

Ridho Darlis¹ & Ahmad Rahmadani²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi^{1,2}

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

Email: ridhodarlis.123@student.uir.ac.id¹ & ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu yang berjumlah 12 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu. Masalah yang peneliti temukan dilapangan meliputi masih kurang baiknya daya ledak otot tungkai siswa pada saat melakukan tumpuan di papan tumpuan. Kemudian faktor lain yang mempengaruhi jauhnya hasil lompatan dikarenakan oleh faktor kecepatan lari mahasiswa sebelum melakukan tolakan, karena kecepatan juga mempengaruhi daya dorong badan ke depan setelah tolakan dilakukan di papan tumpuan. Jadi kedua elemen kondisi fisik ini saling berkaitan dan berkontribusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengolahan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai, kecepatan lari 40 meter dan lompat jauh. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Sentajo Raya yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang putera. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh sebesar 90.7%, korelasi kecepatan lari 40 meter terhadap lompat jauh sebesar 96.4% dan kontribusi daya ledak otot tungka dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh sebesar 97.1%.

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

Abstract

This research was conducted on 12 class VIII students of SMP Negeri 6 Siak Hulu. This study aimed to determine the contribution of leg muscle power and 40 meter running speed to the long jump ability of class VIII students of SMP Negeri 6 Siak Hulu. The problems that the researchers found in the field included the lack of explosive power of the students' leg muscles when doing pedestals on the pedestals. Then another factor that affects the distance of the jump results is due to the student's running speed before repulsing, because speed also affects the body's thrust forward after the repulsion is carried out on the pedestal. So these two elements of physical condition are interrelated and contribute. This study aims to determine whether there is a Contribution of Limb Muscle Explosive Power and 40-meter Running Speed to Long Jump Results in Class VIII Boys Students of SMPN 6 Siak Hulu. This type of research is correlational research with data processing techniques using tests of limb muscle explosiveness, 40 meter running speed and long jump. Furthermore, the data analysis technique obtained was analyzed by simple product moment correlation. The population in this study were 12 class VIII male students at SMPN 3 Sentajo Raya. The sample for this study used a total sampling technique, meaning that the entire population was sampled. So that the number of samples in this study were 12 men. Based on data analysis, it was found that the correlation of leg muscle explosive power to the long jump was 90.7%, the correlation of 40-meter running speed to the long jump was 96.4% and the contribution of leg muscle explosive power and 40-meter running speed to the long jump was 97.1%.

Keywords: *Limb Muscle Explosive Power. Running, Long Jump Result*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang berkembang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, maupun pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat, bahwa dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa yang bermanfaat bagi pembangunan yang berkeadilan dan demokratis secara bertahap dan bekesenambungan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting bagi peserta didik kita di Sekolah karena dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, artinya jika jiwa sehat maka tubuh akan kuat juga begitu sebaliknya. (Daharis et al., 2021) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial. Penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Sementara itu, (Rahmadani, 2017) berpendapat bahwa selain meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu digalakkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir yang dilakukan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, yang bukan saja dilaksanakan oleh pemerintah akan tetapi didukung juga oleh berbagai pihak. Seperti yang telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 mengatakan bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Dilihat dari pelaksanaan olahraga di Indonesia, dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan, baik secara kualitas maupun secara kuantitas. Secara kualitas peningkatan olahraga di Indonesia dapat dilihatnya dengan munculnya atlet-atlet yang berprestasi baik dalam turnamen, kompetensi regional, maupun internasional.

Dari sekian banyak cabang olahraga, atletik adalah salah satunya. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, atletik sejak zaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, ataupun menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajahan Belanda, pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat tertentu saja.

Ilham, (2017) berpendapat bahwa sebagai mata pelajaran yang menitikberatkan perhatian pada ranah jasmani dan psikomotor, dengan tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang mencakup materi atletik yang dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu (1) Nomor jalan, yang terdiri dari 5km, 10km, 20km, dan 50km. (2) Nomor lari, yang terdiri dari lari cepat, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari marathon, lari gawang dan lari halang rintang, lari estafet. (3) Nomor lompat, yang terdiri dari lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. (4) Nomor lempar, yang terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, dan tolak peluru. Atletik yang merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat SD, SMP, SMA. Atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipelajari pada mata pelajaran Penjasorkes merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan hampir di semua ajang pesta olahraga. Sejak diadakan olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah diperlombakan termasuk cabang lompat jauh. Sejak saat itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia olimpiade (modern) sampai saat ini.

Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi. Di bidang atletik dan khususnya lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan

yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan rekor, baik untuk tingkat nasional ASEAN maupun dunia.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik yang ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi, baik di tingkat tradisional maupun di tingkat internasional. Kejuaraan lompat jauh pada umumnya diselenggarakan pada lapangan terbuka atau pada bak lompat yang berisi pasir.

Menurut (Carl dalam Akmal et al., 2016) ukuran bak lompat jauh yaitu, panjang bak minimal 7-9 m, lebar 2,75 m sampai 3,00 m dan balok tumpuan dengan panjang 1.21-1.22m, lebar 1.98-2.02 m, lebar 1.98-2.02 dan tebal 1.00 cm. Untuk dapat menghasilkan lompatan yang maksimal para pelompat harus betul-betul menguasai teknik-teknik dasar melompat yang efektif dan efisien, memiliki kemampuan motorik yang cocok dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi jauhnya lompatan.

Disamping itu (Ecker dalam Akmal et al., 2016) mengemukakan pendapat bahwa, "Teknik-teknik dasar lompat jauh adalah yang berkaitan dengan penyelesaian akhir fase-fase lompatan mulai dari gerakan awalan, menolak, melayang dan pendaratan. Teknik ini dapat diselesaikan secara baik apabila ditunjang dengan kemampuan motorik yang cocok seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi" Dengan demikian, dapat dipahami bahwa hasil lompat jauh tersebut dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang dan sikap mendarat.

Mengingat nomor lompat jauh merupakan nomor atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan cabang atletik, maka cabang atletik juga dimasukkan kedalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke tingkat perguruan tinggi. Hal ini bertujuan agar nomor lompat jauh lebih memassal disekolah guna mendapatkan bibit pelompat jauh yang berbakat sekaligus untuk dapat bersaing dalam rangka menghadapi pencatutan olahraga prestasi dunia.

Untuk mendapatkan atlet unggul lompat jauh khususnya dan olahraga prestasi umumnya di sekolah. Maka para siswa diberi pengetahuan dan keterampilan lompat jauh. Baik secara teori maupun praktek, pelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik, khususnya cabang lompat jauh juga dimasukkan kedalam kegiatan ekstrakurikuler agar para siswa diharapkan dapat menguasai sekaligus memanfaatkan aktifitas dan keterampilan lompat jauh secara baik. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan bahkan juga diharapkan berprestasi. Hal ini diasumsikan dapat dijadikan sebagai bekal yang berguna bagi siswa untuk mengembangkan potensi dirinya. Artinya, dapat dijadikan sebagai cikal bakal untuk terjun ketengah masyarakat ataupun modal dasar ke tingkat yang lebih tinggi.

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh, siswa diharapkan bisa melakukan melakukan gerakan lompat jauh secara berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada pada lompat jauh sehingga dapat menghasilkan lompatan jauh. Ini dilakukan guna pengembangan keterampilan dan ketangkasan siswa

dalam melakukan gerakan olahraga, tetapi apa yang yang diharapkan tidak atau belum sesuai dengan kenyataan.

Hasil wawancara penulis dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMPN 6 Siak Hulu, bahwa lompat jauh kurang mengalami perkembangan yang baik sampai sekarang. Setiap tes lompat jauh yang dilakukan melalui ujian semester, lomba class meeting serta kegiatan ekstrakurikuler, rata-rata siswa SMP 6 Siak Hulu hanya mampu melompat sejauh-jauhnya 2,5 m. Disimpulkan, bahwa hasil lompat jauh siswa SMP 6 Siak Hulu masih kategori rendah dibawah standar lompatan maksimal.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan di siswa smpn 6 siak hulu, bahwa peneliti melihat pada saat melompat dan jatuh di bak pasir lompat jauh tubuh seorang pelompat itu mengarah kebelakang dan tidak seimbang sehingga mengurangi hasil lompatannya dan kemampuan hasil lompat jauh siswa masih kurang jauh, hal ini disebabkan kurang baiknya daya ledak otot tungkai siswa pada saat melakukan dorongan kaki saat melakukan lompatan di papan tumpuan. Kemudian faktor lain yang mempengaruhi jauhnya hasil lompatan dikarenakan oleh kecepatan lari siswa sebelum melakukan tolakan, karena kecepatan juga mempengaruhi daya dorong badan ke depan setelah tolakan dilakukan di papan tumpuan. jadi kedua elemen kondisi fisik ini saling berkaitan dan berkontribusi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengolahan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai, kecepatan lari 40 meter dan lompat jauh. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi product moment sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Sentajo Raya yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang putera.

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2010:222). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (random) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah *standing board jump* yang bertujuan untuk mengukur *power* otot tungkai kearah depan siswa sedangkan

untuk mengetahui hasil lompat jauh adalah dengan menggunakan tes lompat jauh.

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Untuk menguji daya ledak otot tungkai (X1) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y) menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapatnya kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Ha : Terdapatnya kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,907 > 0,708$ pada taraf signifikan 1 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 90.77 %. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh adalah 90.77%. Sedangkan sisanya 9.23% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN6 Siak Hulu

Variabel	Keterangan	N	R _{x₁y}	R _{tabel}	Kesimpulan
X1	Daya Ledak Otot Tungkai	16	0,964	0,708	Berkontribusi
Y	Lompat Jauh				

2. Kontribusi Kecepatan Lari 40 Meter (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Untuk menguji kontribusi Kecepatan Lari 40 Meter (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y) menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapatnya kontribusi Kecepatan Lari 40 Meter (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Ha : Terdapatnya kontribusi Kecepatan Lari 40 Meter (X2) Dengan Hasil Lompat Jauh (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,964 > 0,708$ pada taraf signifikan 1 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif kecepatan lari 40 meter (X2) dengan hasil lompat jauh (Y), sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 90.34 %. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi kecepatan lari 40 meter (X2) dengan hasil lompat jauh (Y) adalah 32.98%. Sedangkan sisanya 9.66% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Lompat Jauh

Variabel	Keterangan	N	R _{x₁y}	R _{tabel}	Kesimpulan
X2	Kecepatan Lari 40 meter	12	0,964	0,708	Berkontribusi
Y	Lompat Jauh				

3. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dan Kecepatan Lari 40 Meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y)

Untuk menguji kontribusi daya ledak otot tungkai (X1) dan kecepatan lari 40 meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y) menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapatnya kontribusi daya ledak otot tungkai (X1) dan kecepatan lari 40 meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y)

Ha : Terdapatnya kontribusi daya ledak otot tungkai (X1) dan kecepatan lari 40 meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,980 > 0,708$ pada taraf signifikan 1 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif daya ledak otot tungkai (X1) dan kecepatan lari 40 meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y), sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 90.97%.

Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi daya ledak otot tungkai (X1) dan kecepatan lari 40 meter (X2) dengan Hasil lompat jauh (Y) adalah 9.03%. Sedangkan sisanya 46.03% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh

Varia bel	Keterangan	N	R _{x₁y}	R _{tabel}	Kesimpul an
X1	Daya Ledak Otot Tungkai	12	0,750	0,497	Berkontribusi
X2	Kecepatan lari 40 Meter				
Y	Lompat Jauh				

Pembahasan

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X₁), Kecepatan Lari 40 Meter (X₂) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes dan pengukuran kelenturan yang menggunakan tes

daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu

Dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* didapatkan hasil hubungan atau korelasi sebesar 0,977, jika dilihat pada tabel dapat diperoleh nilai sebesar 0,708 pada taraf signifikan 1 % sehingga dapat digambarkan melalui persamaan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,977 > 0,708$) dan dapat disimpulkan memiliki hubungan yang positif.

Setelah melalui perhitungan *product moment* langkah selanjutnya adalah menentukan kontribusi atau sumbangan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh dengan menggunakan rumus $KD = 0,977^2 \times 100\% = 97.0\%$, sedangkan 3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor kondisi: terutama kekuatan (kekuatan sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh dikarenakan kekuatan mempunyai korelasi langsung antara dorongan dengan lompat jauh untuk memiliki lompatan), keadaan fisik (dalam hal ini menggambarkan pada keadaan fisik seorang atlet lompat jauh) dan koordinasi mata dan tangan (biasanya seseorang yang memiliki koordinasi yang baik akan dapat lebih jauh lompatannya).

2. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai yang menggunakan tes *standing broad jumps* terhadap hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN Siak Hulu.

Dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* didapatkan hasil hubungan atau korelasi sebesar 0,964, jika dilihat pada tabel dapat diperoleh nilai sebesar 0,708 pada taraf signifikan 1 % sehingga dapat digambarkan melalui persamaan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,964 > 0,708$) dan dapat disimpulkan memiliki hubungan yang positif.

Setelah melalui perhitungan *product moment* langkah selanjutnya adalah menentukan kontribusi atau sumbangan dari daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh dengan menggunakan rumus $KD = 0,964^2 \times 100\% = 96.4\%$, sedangkan 4.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor kondisi :terutama kekuatan (kekuatan sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh dikarenakan kekuatan mempunyai korelasi langsung antara kecepatan dengan lompat jauh), keadaan fisik (dalam hal ini menggambarkan pada keadaan fisik seorang atlet lompat jauh).

3. Kontribusi Kecepatan Lari 40 Meter (X2) Terhadap Hasil lompat jauh (Y)

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes dan pengukuran kecepatan yang menggunakan tes lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu.

Dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* didapatkan hasil hubungan atau korelasi sebesar 0,907, jika dilihat pada tabel dapat diperoleh nilai sebesar 0,708 pada taraf signifikan 1 % sehingga dapat digambarkan melalui persamaan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,907, > 0,708) dan dapat disimpulkan memiliki hubungan yang positif.

Setelah melalui perhitungan *product moment* langkah selanjutnya adalah menentukan kontribusi atau sumbangan dari kecepatan lari 40 meter terhadap hasil lompat jauh dengan menggunakan rumus $KD = 0,907^2 \times 100\% = 90.7\%$, sedangkan 9.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor kondisi: terutama kekuatan (kekuatan sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh dikarenakan kekuatan mempunyai korelasi langsung antara kecepatan dengan lompat jauh), keadaan fisik (dalam hal ini menggambarkan pada keadaan fisik seorang atlet lompat jauh).

KESIMPULAN

Adapun Kesimpulan yang didapat yaitu:

1. Terdapat Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu sebesar 90.7%. dilihat dari nilai sebesar r_{hitung} (0,907) > r_{tabel} (0,708).
2. Terdapat Kecepatan Lari 40 meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu sebesar 96.4%. dilihat dari nilai sebesar r_{hitung} (0,964) > r_{tabel} (0,708).
3. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu sebesar 90.7%. dilihat dari nilai sebesar r_{hitung} (0,907) > r_{tabel} (0,708).

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A., Saripin, S., & Juita, A. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 M Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Sma Negeri 1 Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1–15.
- Amir, T. L., Mustaqim, B., Maratis, J., Fisioterapi, F., Esa, U., Fisioterapis, S. P., Fisioterapi, F., Esa, U., Berlari, K., & Bola, S. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepak Bola. *Journal Of Physiotherapy Research And Education*, 1(1), 55–62. <https://Journal.Aptifi.Org/Index.Php/Ijopre/Article/View/11>
- Arfan, W., Daharis, & Rezki. (2021). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Variasi. *Journal Athletics And Sport Nutrition*, 1(1), 1–8.
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching*

And Education, 1(2), 38–51. <https://doi.org/10.21009/Jsce.01204>

Cowell, C. C., Wilder, E. L., Van Vactor, E., Rath, E., East, F. W., Wilson, C. C., Bresnahan, G. T., Wyman, M. M., Tuttle, W. W., & Way, A. P. (1933). Book Reviews. *Research Quarterly. American Physical Education Association*, 4(4), 148–156. <https://doi.org/10.1080/23267402.1933.10761589>

Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai. *Program Pascasarjana*, 1–14.

Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.

Irwansyah, R. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Motivasi Dengan Keterampilan Yeop Chagi Pada Atlet Taekwondo Pelatda Dki Jakarta 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.21009/Jsce.03101>

Kamarudin, K., & Henjilito, R. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tentangan Sabit Pencak Silat Atlet Putera Pplp Provinsi Riau. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (Mjpes)*, 4(01). <https://doi.org/10.35724/Mjpes.V4i01.4017>

Marsuki, Suwardi, H. H. (2018). Pengaruh Kecepatan Reaksi Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Cina Kabupaten Bone. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(1), 1–13.

Putra, Y. M. (2021). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Sepakbola Pada Klub SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru*.

Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)

Warman, A., & Henjilito, R. (2021). Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science | 45 IJPESS Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 45–50. <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess>

Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i2.1037>

Zuhdi, F., Kamarudin, & Candra, A. (2021). kontribusi daya ledak otot; leg muscles; long jump; nutrition; terhadap kemampuan lompat jauh; tungkai; zuhdi. *Journal Athleticsand Sport Nutrition*, 1(1), 23–29.