



HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH

Hasibuan, S, D^{1,a)}, Putra, M, A², Sinurat, R³

^{1,2,3}Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

^{a)}E-mail : serlidamayanti773@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, hal ini disebabkan rendahnya kecepatan lari 30 meter dan rendahnya daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara dan sampel berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2022, bertempat dilapangan SMP Negeri 2 Tambusai Utara Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Analisis Uji Korelasi variabel kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara $r_{hitung} 0,604 > r_{tabel} 0,423$, daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara $r_{hitung} 0,549 > r_{tabel} 0,423$ dengan kontribusi sebesar 23,85%, dan kontribusi kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara $r_{hitung} 0,681 > r_{tabel} 0,0423$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, dan terdapat hubungan yang signifikan antar kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Keyword: Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga, salah satunya dengan berjalan yang sering kita lakukan. Karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah, karena salah satu tujuannya adalah membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa itu sendiri.

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. 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”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Olahraga terbagi menjadi beberapa cabang, yaitu permainan bola besar, bola kecil, dan atletik. Pada cabang olahraga atletik, terdapat pembagian nomor perlombaan yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. salah satu cabang atletik yang terkenal dan disukai siswa SMP Negeri 2 adalah adalah lompat jauh. Lompat jauh sendiri merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan di Sekolah Dasar hingga bangku perkuliahan, lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Tujuan utama lompat jauh adalah siswa dituntut untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan benar dan baik.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya paling mudah dilakukan dan sebagai dasar agar bisa menguasai gaya yang lain. Karena itu gaya jongkok sangat cocok diberikan untuk siswa yang baru belajar. Awalan untuk memulai lompat jauh adalah lari sekencang mungkin, melakukan tolakan dengan kaki yang terkuat, lalu melayang di udara dengan sikap seperti orang jongkok dan mendarat menggunakan dua kaki secara bersamaan, dan terakhir seimbangkan badan untuk tidak jatuh dibak pasir.

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “athlon” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (Bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (Bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya hampir sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan,

lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah "*Leichtatletik*" (Jerman), "*Athletismo*" (Spanyol), "Olahraga" (Malaysia), dan "*Track and Field*" (USA). Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia.

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaan berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Wiarso dalam Danial, *dkk* (2020: 30) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan *horizontal* dan diubah ke gerakan *vertical* dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya.

Nurmai dalam Ridwan dan Sumanto (2017: 71), didefinisikan sebagai seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sasaran dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah tempat pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Wiarso dalam Azis dan Yudi (2019: 1240). "Pada saat menumpu atau bertolak badan agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Paha kaki diayunkan ke posisi horizontal lalu dipertahankan. Kemudian sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan pada waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya. Ketika bertolak membentuk sudut tolakan 45°".

Hasaruddin dalam Dendi, *dkk* (2021: 146) Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan, yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada saat jatuh atau mendarat. Nur dalam Danial (2020: 30) Lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Deswanti, *dkk* (2020: 11) lompat Jauh adalah cabang atletik yang merupakan variasi dari cabang lari sprint. Olahraga Lompat Jauh banyak diikuti oleh atlet lari sprint. Olahraga ini sudah berkembang sejak dulu. Setiap event atau pertandingan pasti ada cabang nomor lompat ini dilombakan. Syarifuddin dalam Putra (2016:11) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat beban selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dan teknik yang harus dilakukan untuk melakukan lompat jauh yaitu: awalan atau ancap-ancang, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya

diantaranya sikap melayang di udara yaitu: gaya jongkok (*Tuck*), gaya menggantung (*hang stile*), gaya jalan diudara (*Walking in the air*).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya untuk melemparkan badan kedepan dan melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang diudara dan mendarat sejauh-jauhnya didalam bak pasir dengan menjaga keseimbangan tubuh. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan.

1. Lapangan Lompat Jauh

Lebar lintasan dalam lompat jauh $\pm 1,22$ m dan memiliki panjang $\pm 45-50$ m, balok tumpuan berukuran 20 cm (*l*) x 122 cm (*p*) x 10 cm (*t*), ukuran bak lompatan adalah panjang ± 9 meter dan lebarnya 2,75 cm. Bak lompatan harus terisi pasir yang lembut dan memiliki kedalaman pasir ± 75 cm. Bagian depan balok tumpuan terdapat papan yang dilumuri plastisin yang berguna untuk mengetahui *diskualifikasi* atau tidaknya atlet ketika melompat. Papan plastisin berukuran panjang 1,22 m, lebarnya 5 cm dan memiliki ketebalan 1 cm.

2. Teknik Dasar Lompat Jauh

Teknik-teknik dalam lompat jauh adalah awalan (*approach run*), tolak (*take off*), sikap badan di udara (*action on the air*), dan sikap mendarat (*landing*).

Didalam cabang lompat jauh diperlukan yang namanya kecepatan lari. Bempa dalam Putra (2016: 21) percepatan menentukan kinerja sprint jarak pendek (misalnya 5 m dan 10 m), dan biasanya diukur sebagai percepatan (misalnya m/s) atau sebagai unit waktu (misalnya detik atau menit). Syafruddin dalam

Syamsuramel, *dkk* (2019:63) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat.

Atmojo dalam syamsuramel, *dkk* (2019: 63) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Widiastuti dalam Syamsuramel, *dkk* (2019:63) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Iswandi dalam Humairoh, *dkk* (2021: 12) Kecepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal Putra.

Hilman dalam Nurhayati (2018: 6) bahwa: "kecepatan (*speed*) adalah hal yang dibutuhkan untuk semua nomor lari sprint dan gawang, sesuai dengan pengertian bahwa *sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya". Unsur kecepatan didalam nomor lari jarak pendek memang sangat dibutuhkan. Kecepatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Sinurat (2018: 50) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dengan kecepatan tinggi untuk menepuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Bempa dan Haff dalam Syamsuramel, *dkk* (2019:63) kecepatan merupakan kemampuan menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Sajoto dalam Rianto (2016: 4), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa lari adalah melangkah dengan kecepatan tinggi/cepat pada saat melakukannya. Sehingga membuat tubuh jadi memiliki kecenderungan melayang akibat hanya ada satu kaki yang menjejak tanah dalam satu waktu.

Di dalam lompat jauh terdapat faktor pendukung lainnya yaitu daya ledak otot tungkai. Arrahman dalam Dendi, *dkk*

(2021: 326) Mengatakan daya ledak adalah Kemampuan sistem syaraf otot dalam menanggulangi tahanan dengan kecepatan kontraksi tertinggi dilakukan terhadap beban antara 60% sampai 80% dari kekuatan maksimal. Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Harsono dalam Rianto (2016: 5) mengatakan bahwa, daya ledak atau *explosive power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Daya ledak juga mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi tenaga yang cukup besar dan berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Setiawan, *dkk* dalam Isabella, *dkk* (2021: 152) Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi tahanan suatu beban dalam menjalankan aktivitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa Daya ledak pada dasarnya adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan yang tinggi. Apabila seorang atlet dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan diperoleh.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti masalah tentang “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh SMP Negeri 2 Tambusai Utara”.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara. Penelitian korelasional ini bertujuan mendeteksi sejauh mana variabel-variabel

yang terlibat saling berkaitan. Dalam penelitian ini rancangan penelitian korelasi, dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kecepatan lari 30 meter (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) serta variabel terikat adalah hasil lompat jauh (Y).

Populasi adalah obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono 2018: 80). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh obyek/ subyek itu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswakeselas VIII SMP Negeri 2 Tambusai Utara yang berjumlah 43 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (sugiyono 2018: 81). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2018: 85). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tambusai Utara dengan jumlah sampel 22 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah:

1. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan dalam penelitian ini adalah *sprint* 30 meter.
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan *Standing Broad Jump*.
3. Tes Kemampuan Lompat Jauh adalah dengan mengukur Kemampuan Lompat Jauh.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian

ini adalah hasil dari pengukuran Kecepatan Lari 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai serta Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

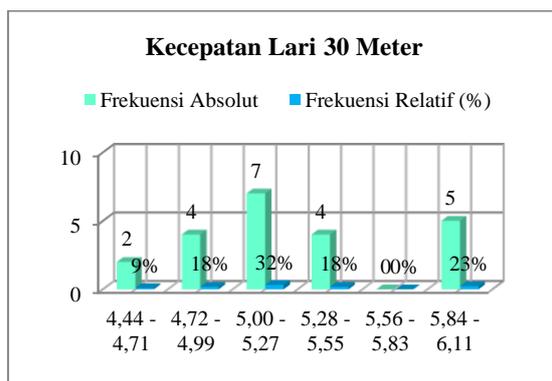
Hasil Penelitian

1. Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Dari pengambilan data yang dilakukan terhadap 22 orang sampel, didapat skor maksimum 4,44 Menit, skor minimum 5,99 Menit, rata-rata (*mean*) adalah 5,18, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,42. Untuk lebih jelasnya data kecepatan lari 30 meter dari 22 orang sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4,44 - 4,71	2	9%
2	4,72 - 4,99	4	18%
3	5,00 - 5,27	7	32%
4	5,28 - 5,55	4	18%
5	5,56 - 5,83	0	0%
6	5,84 - 6,11	5	23%
Jumlah		22	100%



Gambar 1 : Kecepatan Lari 30 Meter Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

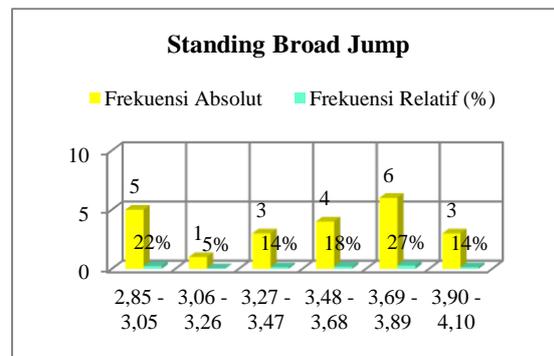
2. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Dari pengambilan data yang dilakukan terhadap 22 orang sampel,

didapat skor maksimum 4,00 Meter, skor minimum 2,85 Meter, rata-rata (*mean*) adalah 3,48, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,37. Untuk lebih jelasnya data daya ledak otot tungkai dari 22 orang sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 : Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	2,85 - 3,05	5	22%
2	3,06 - 3,26	1	5%
3	3,27 - 3,47	3	14%
4	3,48 - 3,68	4	18%
5	3,69 - 3,89	6	27%
6	3,90 - 4,10	3	14%
Jumlah		22	100%



Gambar 2 : Diagram Hasil Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

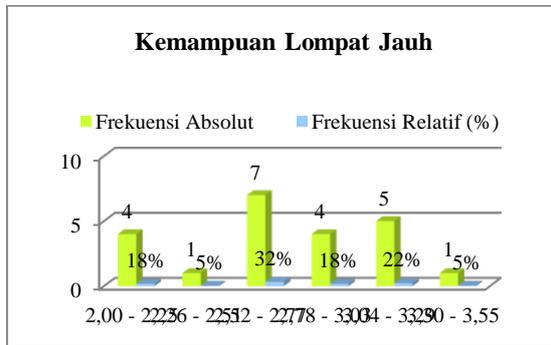
3. Hasil Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Dari pengambilan data yang dilakukan terhadap 22 orang sampel, didapat skor maksimum 3,45 meter, skor minimum 2,00 meter, rata-rata (*mean*) adalah 2,73, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,43. Untuk lebih jelasnya data hasil lompat jauh dari 25 orang sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	2,00 - 2,25	4	18%
2	2,26 - 2,51	1	5%
3	2,52 - 2,77	7	32%

4	2,78 - 3,03	4	18%
5	3,04 - 3,29	5	22%
6	3,30 - 3,55	1	5%
Jumlah		22	100%



Gambar 3 : Diagram Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

No	Variable	Lo	Lt 0,05	Keterangan
1	Kecepatan Lari 30 Meter (X ₁)	0,1 21 0	0,1 730	Normal
2	Daya Ledak Otot Tungkai (X ₂)	0,1 25 3	0,1 730	Normal
3	Kemampuan Lompat Jauh (Y)	0,1 39 1	0,1 730	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kecepatan lari 30 meter (X₁), skor Lo = 0,1210 dengan n = 22, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1730 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kecepatan lari 30 meter berdistribusi normal. Daya ledak otot tungkai (X₂), skor Lo = 0,1253 dengan n = 22, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1730 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari daya ledak otot tungkai

berdistribusi normal. Selanjutnya hasil tes hasil lompat jauh (X₁), skor Lo = 0,1391 dengan n = 22, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1730 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh berdistribusi normal.

1. Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri Tambusai Utara

Tabel 5. Analisis Uji Korelasi Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Variabel	N	r _{hitung}	r _{tabel}	Sig.	Kesimpulan
X ₁ Y	22	0,604	0,423	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,604” lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” (0,604 > 0,423). Hal ini membuktikan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter (X₁) dengan kemampuan lompat jauh (Y) Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara”.

2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

Tabel 2. Analisis Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Variabel	N	r _{hitung}	r _{tabel}	Sig.	Kesimpulan
X ₂ Y	22	0,549	0,423	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,549” lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” (0,549 > 0,423). Hal ini membuktikan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X₂) dengan kemampuan lompat jauh (Y) Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara”.

3. Hubungan Kecepatan Lari 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai

dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Tabel 3. Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara

Variabel	N	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig.	Kesimpulan
X_1X_2Y	2	0,681	0,423	0,05	Signifikan
	2				

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar "0,681" lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar "0,423" ($0,681 > 0,423$). Hal ini membuktikan bahwa: "terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai (X_2) dengan kemampuan lompat jauh (Y) Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara".

PEMBAHASAN

Melihat masalah pada siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara yaitu masih rendahnya kemampuan lompat jauh pada pembelajaran PJOK, maka perlu diketahui kondisi fisik apa yang mempengaruhinya. Dari sekian banyak kondisi fisik yang mempengaruhinya, kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai adalah beberapa kondisi fisik yang mempengaruhinya.

Dari hasil penelitian tersebut jelas bahwa kecepatan lari 30 meter memberikan kontribusi yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Jika kecepatan lari terus dilatih ini akan berdampak positif terhadap hasil lompat jauh, karena dengan kecepatan yang dimilikinya siswa akan terlihat jauh loncatannya.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang di perlukan dalam cabang olahraga tertentu, contohnya cabang olahraga lompat jauh. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan

gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Disamping itu juga, Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak. daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat melakukan tolak ketika melakukan lompatan. Ketepatan tolakan dilakukan dengan tepat dan jelas guna memaksimalkan lompatan supaya bisa memerlukan Daya Ledak Otot Tungkai.

Keberhasilan dan pencapaian hasil tolakan dipengaruhi oleh Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai memiliki Kontribusi dengan kemampuan lompat jauh. Untuk mampu melaksanakan aktivitas, penggabungan antara Daya Ledak dan kecepatan pada otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, ada kontribusi yang positif dan signifikan dengan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari, maka hasil lompat jauh gaya jongkok akan semakin baik. Dari hasil persamaan regresi menunjukkan besarnya sumbangan secara bersama-sama sebesar 46,41%.

Perpaduan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari akan menghasilkan *power* tungkai, *power*

tungkai yang tinggi akan menghasilkan lompatan yang kuat dan jauh seperti yang di inginkan. Selain itu juga harus didukung penguasaan teknik melompat yang benar. Dengan demikian maka hasil lompatan akan dapat maksimal dan hasil sesuai dengan yang di harapkan.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jauh yang dilakukan seseorang. Semakin baik kecepatan lari dan semakin baik daya ledak otot tungkai seseorang maka memungkinkan semakin baik juga lompatan yang dihasilkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap Kecepatan Lari 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,604 > r_{(0.05)(22)} = 0,423$ dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.
2. Diperoleh harga $r_{hitung} = 0,549 > r_{(0.05)(22)} = 0,423$ dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.
3. Diperoleh harga $r_{hitung} = 0,681 > r_{(0.05)(22)} = 0,423$ dapat disimpulkan ada Hubungan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa SMP Negeri 2 Tambusai Utara agar dapat meningkatkan

kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai serta memperhatikan teknik dalam lompat jauh guna mendapatkan kemampuan lompat jauh gaya Jongkok yang lebih baik.

2. Bagi guru PJOK SMP Negeri 2 Tambusai Utara, agar dapat memperhatikan teknik dalam lompat jauh agar siswa mendapatkan kemampuan lompat jauh yang lebih baik dan memperhatikan kondisi fisik lainnya.
3. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini, dengan melihat variable-variabel lainnya yang berhubungan dengan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, T. D. R., Sinurat, R., & Manurizal, L. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(2), 144-155.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239-1246
- Danial, M., Janiarli, M., & Putra, M. A. (2020). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh SMP Negeri 7 Tambusai Utara*. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 29-37.
- Deswanti, S., Putra, M. A., & Janiarli, M. (2020). *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp*

Negeri 2 Rambah. Journal Of Sport Education and Training, 1(1), 9-19.

Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian Rokan Hulu. 2015.

- Humairoh, Z., Janiarli, M., & Sinurat, R. (2021). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor Smk Negeri 1 Rambah. Journal Of Sport Education and Training, 2(1), 11-17.*
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. Jurnal Kesehatan Olahraga, 9(03).*
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.(2011). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional.*
- Nurhayati, C. D. L., & WIDODO, A. (2018). *Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Usain Bolt Di Kejuaraan International Association Of Athletics Federation Berlin Tahun 2009). Jurnal Kesehatan Olahraga, 6(2).*
- Putra, M. A. A. (2016). *Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola. Edu Research, 5(1), 19-28. Panduan Penelitian Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan*
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). *Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 4(01).*
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. Jurnal Performa Olahraga, 2(01), 69-81.*
- Rianto, J., Ramadi, R., & Vai, A. *Hubungan Kecepatan Lari 40 Yard dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Puteri Kelas VIII SMPN 1 Pujud Kecamatan Pujud (Doctoral dissertation, Riau University).*
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 8(1).*
- Sinurat, R. (2018). *Pengaruh Metode Latihan S-Curve Runs Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki Dan Tinggi Badan. Jurnal Ilmiah Edu Research Vol, 7(1), 49.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D.*

Bandung: ALFABETA. ISBN :
979-8433-64-0.