



Article History:

Submitted:
25-08-2021
Accepted:
21-09-2021
Published:
17-12-2021

DO LEFT POWER AND RUN SPEED 40 METERS HAVE A CONTRIBUTION TO THE ABILITY OF THE LONG JUMP?

APAKAH POWER TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 40 METER MEMILIKI KONTRIBUSI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ?

Siska Persada¹, Mimi Haetami² & Muhammad Fachrurrozi Bafadal³
^{1,2,3}Pendidikan Jasmani/ Universitas Tanjungpura

Email: mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1987>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i4.1987>

Abstract

The aim of this study was to find the correlation between leg strength and running speed of 40 meters for long jump students. The subjects of this study were Khulafaur Rassyidin Kubu Raya master's students. The sampling method used is the desired sampling method. The sample for this survey was a student consisting of 25 students. The data collection techniques used are tests and measurements. For leg power with standing board jump test, 40 meter running speed with 40 m running test, long jump test to determine long jump ability. The data analysis techniques used were the normal precondition test and the moment of the linear correlation product. Research results: (1) There is a correlation of 0.69 (mean) between leg strength and long jump ability of MA student Khulafaur Rassyidin Kubu Raya. (2) There was a significant correlation between leg strength and the long jump ability of MA student Khulafaur Rassyidin Kubu Raya, which was -0.707 (strength). (3) MA Khulafaur Rassyidin Kubu Raya has a long jump ability of 0.747 (strong category) and a relative contribution rate of 55.8%, and there is a simultaneous correlation between foot strength and running speed at 40 meters.

Keywords: leg power, speed running, long jump.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuktikan korelasi antara power tungkai dan kecepatan lari 40 m terhadap kemampuan lompat jauh peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Untuk power tungkai dengan tes standing board jump, kecepatan lari 40 meter dengan tes lari 40 m, tes lompat jauh untuk mengetahui kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis product momen melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian (1)



Menunjukkan korelasi signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh peserta didik sebesar 0,619 (kategori sedang). (2) Terdapat korelasi signifikan antara kecepatan lari 40m terhadap kemampuan lompat jauh peserta didik sebesar -0,707 (kategori kuat). (3) Terdapat hubungan signifikan secara bersamaan (simultan) power tungkai dan kecepatan lari 40m terhadap kemampuan lompat jauh peserta didik sebesar 0,747 (kategori kuat) dengan kontribusi relative sebesar 55,8%.

Kata kunci: *power tungkai, kecepatan lari, lompat jauh.*

Pendahuluan

Atletik adalah bapak olahraga berkat mobilitas semua cabang olahraga jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan kegiatan fisik dasar dari olahraga lainnya, atletik merupakan olahraga yang sangat digemari oleh pelajar dan masyarakat umum, dan Indonesia memiliki daerah yang dapat dipraktekkan.

Mustafa dan Dwiyo (2020) Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran sekolah yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh keterampilan motorik halus dan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Ini adalah olahraga tertua dan dianggap sebagai ibu dari semua olahraga. Seperti halnya lompat jauh, lompat jauh merupakan suatu bentuk lompat yang bertujuan untuk mencapai lompatan yang diinginkan dengan dorongan satu kaki (Ridwan & Sumanto, 2017).

Lompat jauh juga merupakan salah satu nomor kontroversial dalam kompetisi olahraga, dan realisasinya melibatkan beberapa urutan, dibagi menjadi empat fase berbeda: fase awalan, fase, fase lepas landas, fase udara, dan fase pendaratan. Oleh karena itu, salah satu faktor terpenting untuk mencapai hasil lompat jauh yang optimal adalah faktor fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan organ dan sistem tubuh, maka perlu dilakukan latihan secara sistematis untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Jarver (2005), latihan fisik atau physical training menjadi salah satu hal penting bagi atlet untuk membentuk tubuhnya, yang menjadi dasar untuk meningkatkan stamina dan keremajaan tubuh atlet. Dukungan dan faktor pendukung yang ideal untuk latihan kekuatan untuk lompat jauh yang optimal termasuk kekuatan kaki. Untuk meningkatkan kebugaran, atlet perlu berlatih dengan intensitas tinggi, latihan dengan kompensasi berlebihan. Namun, perlu dicatat bahwa upaya untuk meningkatkan kinerja atletik menemukan banyak poin negatif seperti kelelahan, nyeri otot, cedera, dan penyakit lainnya.

Terada and Nakatani (Bafadalet al., 2021). Etno Setiagraha (2011, p. 23) Explosive strength atau daya ledak merupakan ciri fisik yang paling mendasar bagi atlet untuk memperoleh ciri fisik yang kuat dan cepat pada saat melompat dan merupakan salah satu faktornya. Selain itu, kekuatan kaki juga menjadi salah satu penunjang dalam melakukan lompat jauh. Jika kaki Anda tidak kuat, hasil

lompatannya tidak sempurna dan beberapa orang kecil, tetapi mereka melompat sangat jauh dan jatuh ke dalamnya.

Tipe yang sempurna dan sebaliknya. Bagi yang bertubuh tinggi tetapi tidak pandai melompat, faktor ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kurang gerak. Lompat jauh biasanya merupakan kombinasi lari dan stamina. Tentu saja, untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik, Anda perlu dipengaruhi oleh kecepatan lari awal, daya dorong otot kaki, dan penyesuaian gerakan pendaratan. Jadi jika lompatannya cepat dan daya dorongnya kuat, hasil lompatan itu penting. Ini karena Anda bisa mendapatkan hasil lompatan yang baik atau maksimal saat melompat. Jadi ada banyak faktor yang harus diperhatikan agar bisa melakukan lompatan yang maksimal, seperti kekuatan kaki dan kecepatan lari. Berdasarkan pengamatan guru olahraga di MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya menemukan beberapa permasalahan dalam lompat jauh. Untuk mencapai lebih dari 2 meter kemungkinan kakinya kurang kuat untuk melompat sehingga yang dihasilkan tidak maksimal.

Metode Penelitian

Metode yang dilakukan pada penelitian kali ini adalah metode korelasi kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2014:4), "penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada". Populasi adalah seluruh sumber data penelitian, satu. Dalam penelitian ini, populasinya adalah siswa MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Pengambilan sampel ini diprioritaskan dan diberi nama kepada siswa yang berpartisipasi yang sampelnya ditugaskan oleh peneliti. Sampel penelitian ini adalah 25 siswa penelitian.

Menurut Purwanto (2012, hlm. 211) "pengambilan data dilakukan supaya memperoleh data yang diperlukan untuk program penelitian" Didalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan data berupa tes. Tes pertama adalah kekuatan tungkai dalam lompat jauh berdiri, yang kedua adalah lari cepat 40 meter menggunakan tes kecepatan dan pengukuran, dan yang ketiga adalah lompat jauh menggunakan tes lompat jauh. Data yang sudah didapatkan kemudian dilakukan analisis statistik. Ini dilakukan apakah metode ilmiah yang disiapkan untuk pengumpulan data dengan menganalisis data penelitian seperti nilai numerik adalah metode teknis. Teknik dan alat yang digunakan dalam penelitian ini sudah diuji efektivitas dan reliabilitasnya. Pengujian lebih lanjut diperlukan sebelum melakukan analisis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Didalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, antara lain dua variabel bebas) dan satu variabel terikat. Oleh karena itu, masing- masing dari ketiga variabel diwakili oleh X1 untuk kekuatan kaki, dan X2 kecepatan lari 40 meter dan Y kekuatan lompat jauh. Flanel dkk. Jelaskan bahwa segala sesuatu yang dijelaskan dalam penelitian ini disebut variabel (Flannelly et al., 201 , 169) Daya ledak otot tungkai dapat memungkinkan kelompok otot bekerja dalam waktu yang sangat singkat. Explosive limb strength merupakan kekuatan otot untuk menahan beban kontraksi yang tinggi. (Akmal, Saripin & Juita, 2016). Dalam penelitian ini, daya tahan kaki yang diwakili oleh simbol X1, dinilai dengan nilai minimum 1,90 dan maksimum 2,98. Rata- rata yang diperoleh adalah 2,25 . Kemudian distribusi frekuensi dikompilasi, rentang data (maks, min) dicari, dan panjang lapisan (rentang kelas rentang) ditentukan.

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, antara lain dua variabel bebas) dan satu variabel terikat. Oleh karena itu, masing- masing dari ketiga variabel diwakili oleh X1 untuk kekuatan kaki, dan X2 kecepatan lari 40 meter dan Y kekuatan lompat jauh. Flanelly et al., (2019) “menjelaskan bahwa segala sesuatu yang dijelaskan dalam penelitian ini disebut variable”. Daya ledak otot tungkai dapat memungkinkan kelompok otot bekerja dalam waktu yang sangat singkat. Explosive limb strength merupakan kekuatan otot untuk menahan beban kontraksi yang tinggi. (Akmal, Saripin & Juita, 2016). Distribusi frekuensi dikompilasi, rentang data (maks, min) dicari, dan panjang lapisan (rentang kelas rentang) ditentukan.

Table 1 Distribusi Frekuensi Power tungkai

| Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|-------------|-----------|-----------------------|
| 1,90 - 2,08 | 10 | 40% |
| 2,09 -2,27 | 4 | 16% |
| 2,28 -2,50 | 7 | 28% |
| 2,51 - 2,70 | 2 | 8% |
| 2,71 -2,90 | 2 | 8% |
| Jumlah | 25 | 100% |

Menurut Sugino (2006), agar data lebih mudah dipahami dapat dilihat sebagai berikut. Tabel 1 menunjukkan 10 orang (40%) pada interval 1.90-2,08, 4 orang (16%) pada interval 2.09-2,27, 7 orang (28%) pada interval 2,28-2,50 dan 2 orang (8%) pada interval 2,28 -2,50. Mendapat kenaikan gaji. 2 orang (8%) antara 2,51 dan 2,70 dan 2,71- 2,90. Kecepatan lari diwakili oleh X2, dicapai dengan skor minimum 5,06 dan nilai maksimum 7,89. Rata-rata yang diperoleh adalah 6,07. Nilai frekuensi kecepatan lari yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi power tungkai tertera pada tabel 1. Diinterval 1,90-2,08 dengan nilai frekuensi relatif 40% dengan

frekuensi 10, diinterval 2,09-2,27 dengan frekuensi relatif 16% dan frekuensi 4. Pada interval 2,28-2,50 dengan frekuensi relatif sebesar 28% dengan frekuensi 7, selanjutnya diinterval 2,51-2,70 frekuensi relatif 8% atau frekuensi 2. Diinterval 2,71-2,90 frekuensi relatif 8% dengan frekuensi 2.

Table 2 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 M

| Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif % |
|-----------|-----------|---------------------|
| 5,06-5,56 | 6 | 24% |
| 5,57-6,07 | 9 | 36% |
| 6,08-6,58 | 4 | 16% |
| 6,59-7,09 | 5 | 20% |
| 7,10-7,60 | 0 | 0% |
| 7,61-8,11 | 1 | 4% |
| Jumlah | 25 | 100% |

Dari Tabel 2, 6 (24 %) diperoleh pada interval 5.065-,56, 9 (36%) pada interval 5.57-6,07, dan 5 pada interval 6.08-6,58 dari (16%). (20%) 6.59-7,09 interval,0 orang (0%) 7.10-7,60 interval, 1 orang (%) 7.61- 8,11 interval. Keterampilan lompat jauh dinilai Y dengan skor minimal 2, 5 dan maksimal 3,70. Rata-rata yang diperoleh adalah 3,11. Tabel frekuensi kemampuan lompat jauh yang didapatkan adalah sebagai berikut.

Berdasarkan data dari tabel 2 atau tabel distribusi frekuensi kecepatan lari 40m diperoleh pada interval 5,06-5,56 dengan frekuensi relatif 24% dengan frekuensi 6. Pada interval 5,57-6,07 dengan frekuensi relatif 36% dengan frekuensi 9 dan diinterval 6,08-6,58 frekuensi relatif 16% dengan frekuensi 4. Selanjutnya diinterval 6,59- 7,09 frekuensi relatif 20% dengan frekuensi 5, sedangkan pada interval 7,10-7,60 frekuensi relatif 0% atau tidak ada frekuensi tercatat diinterval ini. Pada interval 7,61-8,11 frekuensi relatif 4% atau hanya terdapat 1 frekuensi pada interval ini.

Table 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh

| Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|-----------|-----------|-----------------------|
| 2,51-2,65 | 3 | 12% |
| 2,66-2,86 | 2 | 8% |
| 2,87-3,07 | 5 | 20% |
| 3,08-3,28 | 9 | 36% |
| 3,29-3,49 | 4 | 16% |
| 3,50-3,70 | 2 | 8% |
| Jumlah | 25 | 100% |

Dari Tabel 3, 3 orang (12%) diperoleh selama interval 2.51-2,65, 2 orang (8%) diperoleh selama interval 2.66-2,86 dan 5 orang diperoleh (20%) pada interval 2.87- 3,07, 9 orang (36%) pada interval 3.08- 3,28, 4 orang (16%) pada interval 3.29- 3, 9 dan 2 orang (8%) pada interval 3.50-3,70.

Pada tabel 3, diinterval 2,51-2,65 dengan frekuensi relatif sebesar 12% dan frekuensi 3. Selanjutnya pada interval 2,66-2,86 dengan frekuensi relatif 8% frekuensi 2. Pada interval 2,87-3,07 frekuensi relatif 20% 5 frekuensi, diinterval 3,08-3,28 frekuensi relatif 36% atau 9 frekuensi. Pada interval 3,29-3,49 frekuensi relatif 16% atau 4 frekuensi dan pada interval 3,50-3,70 dengan frekuensi relatif 8% terdapat 2 frekuensi.

Analisis data menggunakan analisis korelasi. Analisis Korelasi menggunakan SPSS25.0 dan Product moment Correlation. Hasil uji korelasi dapat dikonfirmasi pada hasil pengolahan data korelasi. Untuk kekuatan hubungan, koefisien korelasi (KK) bervariasi dari 1 hingga 1 (1 KK 1). Pada modul korelasi, nilai koefisien korelasi diwakili oleh positif dan negatif. Untuk menentukan seberapa dekat korelasinya, lakukan hal berikut:

Table 4 Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Korelasi

| No | Interval Nilai | Kekuatan Korelasi |
|----|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 | KK = 0 | Tidak ada korelasi |
| 2 | $0 < KK \leq 0,20$ | Korelasi sangat rendah atau lemah |
| 3 | $0,20 < KK \leq 0,40$ | Korelasi sedang |
| 4 | $0,40 < KK \leq 0,70$ | Korelasi Sedang |
| 5 | $0,70 < KK \leq 0,90$ | Korelasi tinggi atau kuat |
| 6 | $0,90 < KK \leq 1,00$ | Korelasi sangat tinggi |
| 7 | KK= 1 | Korelasi sempurna |

Untuk menentukan korelasi yang kuat antara power dan, kecepatan lari 40m pada lompat jauh dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 5 Rangkuman Hasil Korelasi

| Korelasi Antar Variabel | Koefisien Korelasi |
|--|--------------------|
| Power Tungkai terhadap Kemampuan Lompat jauh (X1.Y) | 0,619 |
| Kecepatan Lari 40 m terhadap Kemampuan Lompat Jauh (X2.Y) | -0,707 |
| Power Tungkai, Kecepatan Lari 40 m terhadap Kemampuan Lompat Jauh (X1X2.Y) | 747 |

Tabel 5 menunjukkan ; Nilai korelasi pearson antara variabel kekuatan tungkai dengan kemampuan lompat jauh adalah sebesar 0,619. Korelasi antara hasil positif. Dengan kata lain, semakin tinggi hasil yang diperoleh, semakin besar perkiraan kekuatan kaki dan semakin besar hasil lompat jauh. Artinya kemampuan Anda untuk melompat akan meningkat. Kedua, hubungan antara kecepatan lari 40m dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat dari nilai korelasi Pearson sebesar 0,707 antara variabel X1 dan Y Korelasinya negatif. Artinya, semakin kecil skor kecepatan semakin baik hasilnya. Ketiga, kita dapat melihat hubungan antara kekuatan kaki dengan kemampuan lompat jauh dengan kecepatan lari 40M.

Korelasi antara kecepatan lari keterampilan lompat jauh Pearson dengan kecepatan lari 40M adalah 0,77. Tingkat keintiman hubungan itu tinggi atau kuat. Jelas bahwa kekuatan sangat penting untuk lompat jauh. Lompat jauh biasanya

membutuhkan kekuatan kaki yang baik untuk semua lompat jauh. *Secara khusus gaya ini diperlukan untuk melakukan lompatan untuk melakukan lompat jauh, yang memungkinkannya melakukan lompatan yang maksimal dengan baik (Irawadi, 2011).*

Uji normalitas data menggunakan SPSS25.0 dan uji Kolmogorovskymirnov. Pada uji normalitas data, kesimpulan data didasarkan pada perbedaan yang signifikan.

Table 6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sighetung | Sig | Keterangan |
|---------------------------|-----------|------|------------|
| Power tungkai (X1) | 0,094 | 0,05 | Normal |
| Kecepatan Lari 40 M (X2) | 0,061 | 0,05 | Normal |
| Kemampuan Lompat Jauh (Y) | 0,196 | 0,05 | Normal |

Karena tingkat signifikansi keempat variabel lebih besar dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa data kekuatan kaki, kecepatan lari 40M, dan lompat jauh terdistribusi normal. Uji linieritas merupakan uji pendahuluan yang harus dilakukan sebelum melakukan analisis korelasi. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara variabel X1 dan Y dan antara X2 dan Y. Dua variabel dikatakan mempunyai korelasi yang linier bila nilai signifikansinya < 0,05.

Table 7 Rangkuman Hasil Uji Linearitas

| Variabel | Sighetung | Sig | Keterangan |
|--------------------------|-----------|------|------------|
| Power Tungkai (X1) | 0,014 | 0,05 | Linear |
| Kecepatan Lari 40 M (X2) | 0,009 | 0,05 | Linear |

Dari hasil pengolahan data pada tabel ANOVA untuk uji linieritas variabel otot tungkai terhadap kekuatan lompat jauh, bisa diketahui nilai signifikansinya sebesar 0,014 . Jika kriteria perbedaan lebih kecil dari 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai terhadap kemampuan lompat jauh memiliki hubungan yang linier.

Pengujian hipotesis apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima (Sighetung) > 0,05 atau Ha ditolak. Jika signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak (Sighetung) < 0,05 atau Ha diterima . (Nuryadi, et al, 2017, p. 87)

Dalam membuat analisis awal, bahwa hubungan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa tidak memiliki hubungan hal ini dibuktikan dengan Signifikansi hasil uji hipotesis kedua setelah selesai pengolahan data korelasi adalah 0,000. Signifikansinya adalah 0,000 < 0,05 Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40M dengan kemampuan lompat jauh siswa.

Uji analisis ketiga koefisien korelasi pada rumus hipotesis ketiga Ho:MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya Kemampuan lompat jauh siswa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kecepatan lari 40 m. Ha:

Ada bahwa terdapat hubungan antara kemampuan lompat jauh siswa MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya dengan kekuatan tungkai dan kecepatan lari 40 meter.

Menurut standar pengujian, H_0 dihilangkan jika r menghitung r tabel, $db = n - 2 = 252 - 2 = 250$. Jika $r_{tabel} = 0,3961$ (tingkat signifikan 5%) r menghitung r tabel, $db = n - 2 = 250$, H_0 diterima. $r_{hitung} = 0,707$, $r_{tabel} = 0,3961$ (tingkat signifikan 5%). Hasil pengujian hipotesis dari data keluaran pengolahan data regresi untuk nilai r hitung adalah 0,707. Nilai r hitung 0,707 > $r_{tabel} = 0,3961$ jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan tungkai, kecepatan lari 40M terhadap kemampuan lompat jauh siswa MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya.

Pembahasan

Data berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) merupakan kumpulan fakta untuk memberikan gambaran kontekstual. Kubraya. Berdasarkan data yang diperoleh, hubungan antara tahanan tungkai dengan kecepatan lari 40 M pada kemampuan lompat jauh. Analisis korelasi menghasilkan koefisien korelasi 0,619 (menengah), menyimpulkan bahwa gangguan kekuatan kaki berkorelasi dengan kemampuan lompat jauh siswa dan sangat penting karena peningkatan kekuatan kaki. Semakin kuat kaki, semakin kuat kaki. Hasil lompat. Kekuatan kaki mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa Kubu Raya di Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Santoso dan Irwanto (2018, hal. 85) Kekuatan diklaim sebagai salah satu penentu utama kebugaran selama aktivitas berat atau intensif energi seperti berlari dan melompat.

Kebugaran sangat penting dalam olahraga lain, terutama atletik. Lompat jauh membutuhkan kekuatan kaki yang baik karena gerakan yang eksplosif agar dapat melompat dengan optimal dan mengerahkan daya ledak. Dengan kata lain, gerakannya sangat berat sehingga pemain yang bergerak mungkin dapat mengerahkan daya ledak. Gerak badan. Dari tubuh sebagai beban. Fitri dkk. Sebuah eksperimen yang dilakukan untuk melihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan kaki eksplosif dengan hasil analisis lompat jauh. Sajoto juga menyatakan bahwa atlet harus memiliki tingkat tonus otot yang cukup sebelum melakukan latihan kekuatan eksplosif (Rahmat, 2011, hal. 28).

Kekuatan kaki eksplosif sangat penting karena kekuatan otot kaki eksplosif yang besar diperlukan untuk melakukan push-up. Kita dapat menyimpulkan bahwa kekuatan kaki sangat penting, karena semakin besar kekuatan kaki, semakin penting hasil lompatan. Oleh karena itu, kekuatan tungkai mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa Kraful Rashidin Kubu Raya. Variabel kecepatan lari 40M dikaitkan dengan kemampuan lompat jauh praktisi MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Padahal dari analisis korelasi diperoleh nilai 0,707 untuk korelasi negatif (tipe kuat atau tinggi). Kecepatan lari 40M mempengaruhi kecepatan atlet yang melakukan lompat jauh.

Pelompat menciptakan gaya horizontal saat melakukan awal dan kecepatan lari yang baik, yang mendorong tubuh untuk bergerak maju dalam koordinasi dengan daya ledak otot-otot besar agar tubuh pelompat mencapai lompatan maksimum relatif terhadap tubuh. Penelitian sebelumnya oleh Akmal, Saripin dan Juita (2016) menemukan adanya hubungan yang baik antara kecepatan lari 0m dengan kemampuan lompat jauh. Analisis korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi adalah 0,747 (tipe kuat atau kuat), sehingga variabel kekuatan kaki dan kecepatan lari 40M mempunyai hubungan untuk hasil lompat jauh

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai dan kecepatan lari adalah salah satu bagian penting dalam hasil yang maksimal dalam lompat jauh. Ini menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan kaki dan kecepatan lari, semakin baik hasil lompat jauh. Menurut Fahri (2018), kekuatan kaki mengkatégorikan kekuatan kaki dan kecepatan 40 meter sebagai baik, dan tentunya akan meningkatkan kemampuan Anda untuk melompat lebih jauh. Berdasarkan uraian variabel kecepatan 40m dan variabel otot tungkai di atas, kecepatan awal memegang peranan penting dalam melakukan lompat jauh. Pelompat yang menginginkan hasil lompatan yang baik harus berlari secepat mungkin dengan langkah-langkah tetap agar dapat bersandar dengan benar di platform dan melompat. (Indriastuti, 2013, hal. 2).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Pertama, berdasarkan penelitian yang telah kami lakukan, memiliki sebuah hubungan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Kedua, juga mempunyai hubungan yang tinggi antara kecepatan lari dengan kemampuan melompat 0,707. Ketiga, terdapat hubungan signifikan sebesar 0,747 antara kekuatan tungkai dengan kecepatan lari siswa MA Khulafaur Rassiidin, dengan rasio kontribusi relatif sebesar 55,8%.

Dari hasil penelitian, analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan dapat menjawab permasalahan pada penelitian serta tujuan penelitian. Terdapat korelasi yang signifikan antara power tungkai dengan kemampuan lompat jauh peserta didik MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Terdapat korelasi yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh peserta didik MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya. Terdapat korelasi yang signifikan secara bersama-sama antara power tungkai dan kecepatan lari peserta didik MA Khulafaur Rasyidin Kubu Raya.

Daftar Pustaka

Akmal, A., Saripin, S., & Juita, A. (2016). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 0 M dengan hasil lompatan jauh pada siswa SMA Negeri 1 Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa*, 3(2), 1–14.

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bafadal, M. F., Hidasari, F. P., & Qomara, D. (2021). Gulat: dampak sweden massage terhadap kecepatan recovery pasca latihan intensitas tinggi Wrestling: impact of swedish massage on recovery speed after high-intensity training. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 33–42. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/viewFile/9541/683>
- Etno, S. (2011). *Hubungan daya ledak lengan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan Jump Shoot pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 4 Makassar. Universitas Negeri Makassar.*
- Fahri, M. (2018). *Hubungan antara panjang tungkai, kecepatan lari 40 meter dan kekuatan tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres Jongaya Makassar. Universitas Negeri Makassar.*
- Fitri, D., Ramadi, R., & Juita, A. (2016). *Hubungan explosive power otot tungkai dan kecepatan lari 40 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDN 10 Rambah Kab. Rohul. Riau University.*
- Flannelly, L. T., Flannelly, K. J., & Jankowski, K. R. B. (2014). *Independent, Dependent, and Other Variables in Healthcare and Chaplaincy Research. Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(4), 161–170. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.959374>
- Indriastuti, N. (2013). *Hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas iv dan V SD Negeri 3 Tubokarto tahun pelajaran 2012/2013. Universitas Negeri Yogyakarta.*<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/14480>
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya. Padang: FIK UNP.*
- Jarver, J. (2005). *Belajar dan berlatih atletik. CV Pionir Jaya.*
- Kamus. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia. kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kamus*
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). *Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nuryadi, Tutut, D. A., Endang, S. U., & Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian.*
- Purwanto, R. (2012). *Peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa pada kompetensi sistem koordinasi melalui metode pembelajaran Teaching Game Team terhadap*

siswa kelas XI IPA SMA Smart Ekselensia Indonesia tahun Pelajaran 2010-2011. Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa, 2(01), 55– 65.

Rahmat, Z. (2014). Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh. Jurnal Penjaskesrek, 1(2), 23–31. Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh. Jurnal Performa Olahraga, 2(01),69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019> Santoso, D. A. S., & Irwanto, E. (2018).

Studi analisis biomechanics langkah awalan (footwork step) pen spike dalam bola voli terhadap power otot tungkai. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(1), 81–89.

Sugiono. (2006). Statistika untuk penelitian. Alfabeta.