

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 20 METER DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 2 KENDARI**

MUHAMMAD RUSLI¹, ABDUL SAMAN²

Abstrak : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kendari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kendari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Kendari yang berjumlah 31 orang, dan teknik penarikan sampel adalah total *sampling* yaitu diambil dari seluruh jumlah populasi yaitu berjumlah 31 orang. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan lari 20 meter dengan cara tes lari sprint 20 meter, tes *power* otot tungkai dengan cara vertikal *jump* dan tes kemampuan lompat jauh dengan cara melakukan lompat jauh. Data kecepatan lari 20 meter diambil waktu terbaik dari 2 kali tes, data *power* otot tungkai diambil nilai terbaik dari 3 kali tes dan data kemampuan lompat jauh diambil jarak terbaik dari 2 kali lompatan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis hipotesis yang diajukan adalah korelasi *product moment*.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah kecepatan lari 20 meter mempunyai hubungan dengan kemampuan lompat jauh, dimana $r_{X1Y} = 0,62 > r_{tabel}$ pada taraf signifikan $0,05\% = 0,355$, *power* otot tungkai mempunyai hubungan dengan kemampuan lompat jauh dimana $r_{X2Y} = 0,85 > r_{tabel}$ pada taraf signifikan $0,05 = 0,355$. Sedangkan hasil uji korelasi ganda diperoleh nilai $r_{X12Y} = 0,89 > r_{tabel}$ pada taraf signifikan $0,05\%$. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kendari.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet atau siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Harsono (1993), menyatakan bahwa tanpa ditunjang dengan kondisi fisik yang memadai seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang optimal. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, *power* dan koordinasi. Dalam olahraga atletik khususnya dalam nomor lompat jauh faktor kecepatan dan *power* otot tungkai berperan dalam pelaksanaan latihan. Oleh karena itu kecepatan yang dimaksud

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Penjaskesrek FKIP UHO

² Penulis adalah Staf Edukatif Penjaskesrek FKIP UHO

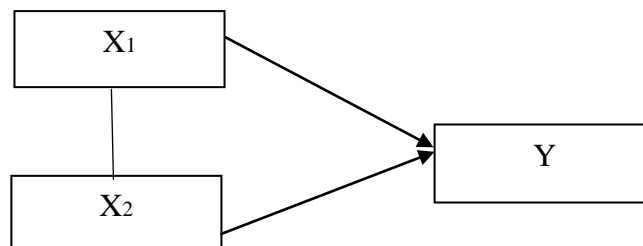
Muhammad Rusli, Abdul Saman : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Kendari

disini adalah kecepatan lari 20 meter, dimana kecepatan lari dalam hal ini dibutuhkan pada saat pelompat melakukan star awalan menuju bak lompatan, karena dengan adanya kecepatan melakukan lari akan memacu tubuh terus bergerak sehingga bisa melakukan lompatan dengan proses gerak yang baik dan benar. Sedangkan *power* otot tungkai juga sangat dibutuhkan oleh seorang pelompat untuk mengeluarkan tenaga eksplosif tungkai ketika akan melakukan lompatan sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal.

Berkaitan dengan uraian di atas maka untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan terperinci bagaimana peranan kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan hasil belajar lompat jauh maka perlu dilakukan kajian ilmiah melalui suatu proses penelitian. Adapun yang menjadi tempat sekaligus subjek penelitian penulis adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kendari, yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian ditempat ini adalah tersedianya sarana dan prasarana khususnya untuk melaksanakan aktifitas lompat jauh, selain itu untuk pemasukan nilai pada mata pelajaran penjaskes khususnya olahraga atletik yaitu lompat jauh yang menjadi pilihan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Kendari”.

METODE

Metode penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan dengan rancangan korelasional, dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X₁ = Kecepatan lari 20 meter

X₂ = *Power* otot tungkai

Y = Kemampuan lompat jauh

→ = Hubungan

Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas adalah kecepatan lari 20 meter (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2).
2. Variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh (Y).

Definisi Operasional Variabel

Agar tidak memberikan penafsiran yang keliru tentang variabel yang dimaksud dalam penelitian ini maka perlu diberi definisi secara operasional yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan lari 20 meter yang dimaksud dalam penelitian ini adalah waktu tempuh yang diperoleh dalam jarak 20 meter.
2. *Power* otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tinggi raihan ketika melakukan lompatan tanpa awalan dengan tes *vertical jump*
3. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan lompat jauh untuk mendapatkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Kendari yang berjumlah 31 orang.

Sampel dalam penelitian ini ditarik dengan teknik total sampling yaitu diambil seluruh jumlah populasi atau sampel popilasi sehingga diperoleh sampel berjumlah 31 orang.

Instrumen Penelitian

Adapun instrumen tes yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tes lari 20 meter,
2. Tes *vertical jump*,
3. Tes unjuk kerja lompat jauh.

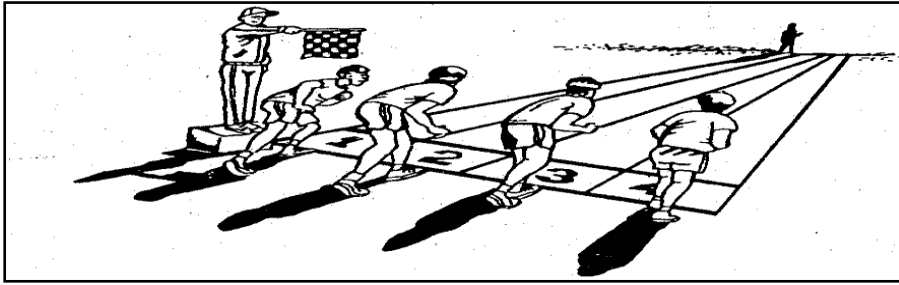
Adapun alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

1. Bak lompat jauh,
2. Lintasan lari,
3. Meteran,
4. Alat tulis,
5. Lembar instrumen tes.

Memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan tes lari 20 meter
 - a. *Testee* berdiri dibelakang garis start,
 - b. *Testee* selanjutnya melakukan star jongkok,
 - c. Diberikan aba-aba “ siap,,ya” *testee* berlari secepat-cepatnya sampai jarak 20 meter,
 - d. Waktu diambil mulai *testee* saat start sampai pada garis finish,
 - e. *Testee* diberi 2 kali kesempatan melakukan tes,
 - f. Waktu diambil yang terbaik dari 2 kali tes.

Muhammad Rusli, Abdul Saman : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Kendari

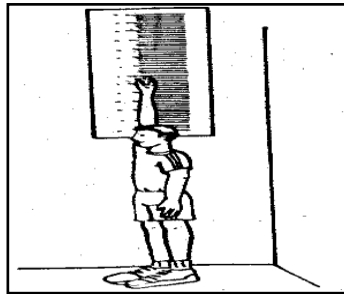


Gambar Pelaksanaan Tes lari 20 meter (Ade Mardiana, 2010)

2. Tes *vertical jump*

a. Sikap permulaan

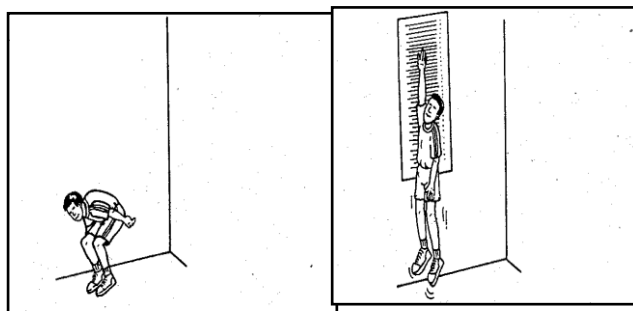
- 1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar Tahap Pelaksanaan Tes Vertikal *Jump*(Junusul Hairy:2008)

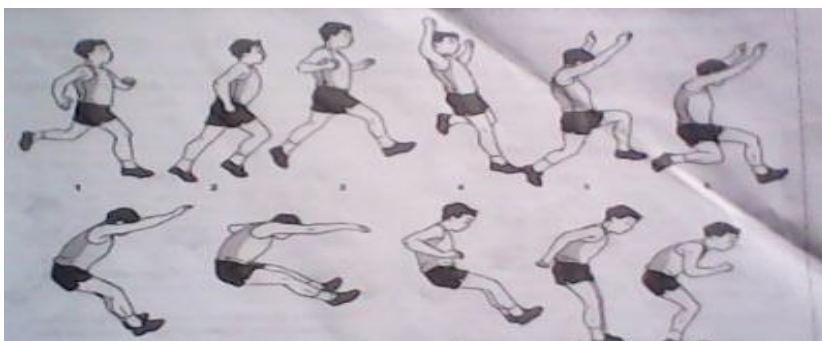
b. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar Pelaksanaan Tes Vertikal *Jump*(Junusul Hairy:2008)

- 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 3) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.
- 4) Pencatatan Hasil
 - a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak,
 - b. Ketiga selisih hasil tes dicatat,
 - c. Masukkan hasil selisih yang paling besar.
3. Pelaksanaan Tes lompat jauh
 - a. Sebelum tes dilaksanakan kepada para *testee* diberikan penjelasan mengenai jenis test yang akan diberikan. Contoh peragaan serta penjelasan mengenai sistem penilaian,
 - b. *Testee* diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan,
 - c. *Testee* berdiri dilintasan awalan,
 - d. Melakukan awalan lompatan dengan jarak 20 meter,
 - e. Menolak pada papan tolak dengan melebihi batas akhir papan tolak,
 - f. Saat melayang di udara menggunakan gaya jongkok,
 - g. Semua lompatan harus diukur dari tempat bekas pendaratan terdekat dengan garis batas tumpuan atau perpanjangannya,
 - h. Perolehan nilai berdasarkan jarak lompatan yang dilakkan oleh testi, setiap testi diberi kesempatan dua kali lompatan,
 - i. Nilai yang diambil adalah jarak lompatan terjauh dari dua kali lompatan.
4. Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila:
 - a. Menyentuh tanah di belakang garis batas tumpuan atau melebihi lebar papan tumpuan dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuat gerakan untuk suatu lompatan atau waktu lari ancang-ancang dan belum membuat lompatan.
 - b. Bertumpu dari luar ujung balok tumpuan baik sebelum atau sesudah perpanjangan garis tumpuan. Pada waktu mendarat, menyentuh tanah di luar tempat pendaratan lebih dekat kepada tempat tumpuan dari pada bekas (injakan) terdekat pada tempat pendaratan.
 - c. Setelah selesai melompat, berjalan kembali melewati tempat pendaratan.



Gambar Gerak Pelaksanaan Lompat Jauh (Ade Mardiana, 2010)

Muhammad Rusli, Abdul Saman : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Kendari

Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Data yang terkumpul dari kedua variabel yang diteliti tersebut selanjutnya penulis menguji dan menganalisa data tersebut dengan menggunakan rumus statistik *product moment* menurut Sutrisno Hadi (1988), sebagai berikut: Adapun rumus-rumus yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Rumus korelasi Product moment

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

2. Rumus korelasi ganda :

$$R_{xy} = \sqrt{\frac{r^2yx^1 + yx^2 - 2 - (ryx^1)(ryx^2)(rx^1x^2)}{1 - r^2x_1x_2}}$$

Keterangan:

R_{XY} = Koefisien korelasi variabel x dan y

XY = Jumlah hasil kali nilai x dan y

$\sum X$ = Jumlah nilai variabel x

$\sum Y$ = Jumlah nilai variabel y

$\sum X^2$ = Kuadrat nilai variabel x

$\sum Y^2$ = Kuadrat nilai variabel y

N = Jumlah sampel

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat korelasi tiap variabel maka digunakan peta korelasi M. Ali (1985), sebagai berikut:

- 0,00 – 0,20 = korelasi sangat rendah
- 0,21 – 0,40 = korelasi rendah
- 0,41 – 0,60 = korelasi sedang
- 0,61 – 0,80 = korelasi tinggi
- 0,81 – 1,00 = korelasi sempurna.

HASIL

Hasil analisis statistik deskripsi yang dimaksud adalah mean, standar deviasi, nilai maximum dan nilai minimum dari tiap variabel penelitian. Data statistik deskriptif dapat dilihat pada lampiran I. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada table.

Tabel Deskripsi Statistik Kecepatan Lari 20 Meter (X_1), Power Otot Tungkai (X_2), dan Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maximum	Nilai Minimum
X_1	5,87	0,48	6,9	5,12
X_2	30,68	5,39	43	23
Y	2,81	0,38	3,4	2

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 dapat diketahui:

- Mean dari kecepatan lari 20 meter (X_1) adalah 5,87 detik dengan standar deviasi 0,48.
- Mean dari *power* otot tungkai (X_2) adalah 30,68 cm dengan standar deviasi 5,39
- Mean dari kemampuan lompat jauh (Y) adalah 2,81 meter dengan standar deviasi 0,38.

Uji Korelasi *Product moment*

Hasil uji korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel .

Tabel Hasil Uji Korelasi Kecepatan Lari 20 Meter (X_1) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	$r_{\text{tabel}} (0,05:31)$
X_1 dengan Y	0,62	0,38	0,355

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh (r_{X_1Y}) adalah sebesar 0,62. Untuk mengetahui kebermaknaan hubungan kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh, maka harga r_{X_1Y} yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi *product moment* pada taraf signifikan 0,05 dengan jumlah sampel 31 diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,35$.

Nilai $r_{X_1Y} (0,62) > \text{nilai } r_{\text{tabel}} (0,355)$, maka disimpulkan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,38 dengan kata lain 38% kemampuan lompat jauh ditentukan oleh kecepatan lari 20 meter.

Tabel Hasil Uji Korelasi *Power*Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Lompat Jauh(Y)

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	$r_{\text{tabel}} (0,05:31)$
X_2 dengan Y	0,85	0,72	0,355

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh (r_{X_2Y}) adalah sebesar 0,85. Untuk mengetahui kebermaknaan hubungan koordinasi *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, maka harga r_{X_2Y} yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi *product moment* pada taraf signifikan 0,05 dengan jumlah sampel 31 diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,355$.

Nilai $r_{X_2Y} (0,85) > (0,355) r_{\text{tabel}}$ maka disimpulkan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,72 dengan kata lain 72% kemampuan lompat jauh ditentukan oleh *power* otot tungkai.

Muhammad Rusli, Abdul Saman : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Kendari

Tabel Hasil Uji Korelasi Ganda Kecepatan Lari 20 Meter dan Power Otot Tungkai (X_1 dan X_2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	r_{tabel} (0,05:31)
X_1 dan X_2 dengan Y	0,89	0,79	0,355

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa koefisien korelasi ganda antara kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh ($r_{X_1X_2Y}$) adalah sebesar 0,89. Untuk mengetahui kebermaknaan hubungan kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, maka harga $r_{X_1X_2Y}$ yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi product moment pada taraf signifikan 0,05 dengan jumlah sampel 31 diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,355$.

Nilai $r_{X_1X_2Y}$ (0,89) > (0,355) r_{tabel} maka disimpulkan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,79 dengan kata lain 79% kemampuan lompat jauh ditentukan oleh kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi product moment pada tabel 2 ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini terlihat dari harga r_{X_1Y} yang diperoleh sebesar 0,62. Nilai r_{X_1Y} yang diperoleh merupakan gambaran nyata kuatnya hubungan antara kedua variabel.

Besaran koefisien korelasi kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh menggambarkan adanya korelasi yang signifikan yang dapat dilihat dari nilai r hitung (0,62) > r_{tabel} (0,355) pada taraf signifikan 0,05. Hal ini didukung oleh perolehan nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,38, yang berarti bahwa kecepatan lari 20 meter memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 38%.

Besarnya persentase pengaruh faktor kecepatan lari 20 meter terhadap kemampuan lompat jauh memberikan gambaran bahwa kecepatan lari hanya merupakan salah satu unsur yang mendukung dalam melakukan lompat jauh sebagai ancang-ancang ketika akan melakukan tolakkan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Balesteros (1988), yang mengatakan bahwa kecepatan lari dalam lompat jauh sangat diperlukan untuk memperbesar *power* saat melakukan tolakkan atau pada saay perubahan kecepatan horiontal menjadi kecepatan vertikal.

1. Hubungan *Power* Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi product moment pada Tabel 3 ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini terlihat dari harga r_{X_2Y} yang diperoleh sebesar 0,85.

Besaran koefisien korelasi antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh menggambarkan adanya korelasi yang signifikan yang dapat dilihat dari nilai r hitung (0,85) > r_{tabel} (0,355) pada taraf signifikan 0,05. Hal ini didukung oleh perolehan nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,72, yang berarti bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 72%.

Besarnya persentase pengaruh faktor *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh membuktikan bahwa hanya 28 % dalam melakukan lompat jauh dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini memberikan gambaran betapa pentingnya unsur *power* otot tungkai dalam melakukan lompat jauh, hal ini dikarenakan karena dalam melakukan lompat jauh dibutuhkan adanya kekuatan dari tungkai untuk memberikan daya ledak tungkai ketika akan melompat untuk menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga membawa badan melayang keudara dan menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Sehubungan dengan itu Jonat (1987), mengatakan mengatakan bahwa *power* otot tungkai sangat memberikan pengaruh secara biomekanika dalam mencapai jarak kesuatu titik semaksimal mungkin karena dalam menghasilkan lompatan yang jauh ditentukan juga besaran sudut yang dibentuk oleh seorang pelompat yang akan mengakibatkan tubuh berada diudara untuk melayang semakin lama.

2. Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter (X_1) dan *Power* Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji korelasi product moment pada Tabel 4 menunjukkan adanya korelasi antara kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini terlihat dari nilai korelasi ganda $r_{X_1X_2Y}$ yang diperoleh yaitu sebesar 0,89.

Besaran koefisien korelasi antara kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh menggambarkan adanya korelasi yang signifikan yang dapat dilihat dari nilai r hitung (0,89) > r_{tabel} (0,355) pada taraf signifikan 0,05. Hal ini didukung oleh perolehan nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,79, yang berarti bahwa kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 79%. Ini mengindikasikan bahwa variabel kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kendari. Dengan demikian, besaran persentase yang diperoleh memberikan gambaran bahwa kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi dalam melakukan lompat jauh sebesar 79%. Sedangkan 21% ditentukan oleh faktor biomotorik lainnya seperti kekuatan, keseimbangan, kelenturan dan koordinasi dll. Dalam penelitian ini kontribusi yang 21% ini datanya tidak diukur, namun variabel tersebut ikut menunjang kemampuan melakukan lompat jauh secara umum.

Muhammad Rusli, Abdul Saman : Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Kendari

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien korelasi (r_{X_1Y}) = 0,62 > $r_{tabel} = 0,355$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,38. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh secara teori benar ditunjang oleh kecepatan lari 20 meter.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien korelasi (r_{X_2Y}) = 0,85 > $r_{tabel} = 0,355$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,72. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh secara teori benar ditunjang oleh *power* otot tungkai.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien korelasi ($r_{X_{12}Y}$) = 0,89 > $r_{tabel} = 0,355$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,79. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh secara teori benar ditunjang oleh kecepatan lari 20 meter dan *power* otot tungkai.

Saran yang dapat penulis kemukakan yaitu sebagai berikut.

1. Disarankan kepada para pelatih lompat jauh kiranya dalam melatih atlet memperhatikan unsur biomotorik kecepatan dan *power* otot tungkai dalam usaha mendapatkan jarak lompatan yang jauh.
2. Disarankan kepada peneliti lain yang relevan kiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melibatkan variabel-variabel lain yang berperan dalam melakukan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Balesteros. 1997. *Pedoman Latihan Atletik*. Jakarta: PASI Dari Manual Didactika DeAthletino
- Harsono, 1993. *Prinsip-Prinsip Training Dan Coaching*. Jakarta: Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga
- Junusul Hairy, 2008. *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PT Universitas Terbuka
- Jonath, 1987. *Latihan Teknik Lari, Lompat dan Lempar*. PT Rosda Jaya Saputra Jakarta.
- M, Ali. 1985. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: IKIP Bandung
- Sutrisno Hadi, 1988. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Buku Modul Untuk PGSD*. Proyek Pengadaan Buku Dirjen Dikti, Jakarta