

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, BERAT BADAN, TINGGI BADAN, DAN LINGKAR PAHA DENGAN HASIL LOMPAT JAUH

Oleh

Puji Pangestuti

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email : pangestutipuji58@yahoo.com

Abstract: *The relationship between limb length, weight, high agency, and the results thigh circumference long jump squat style in class X senior high school number 1 menggala of Tulang Bawang. This study aims to determine the relationship of limb length, weight, height and circumference of the thigh with the results of long jump squat style in class X SMAN 1 Menggala of Tulang Bawang. The research method used was survey. The samples used were male students of grade X SMA Negeri 1 Menggala of Tulang Bawang totaling 49 students. Analysis of the data used product moment correlation. These results it can be concluded that the weight has a greater relationship to the results of the long jump squat style compared with limb length, height and thigh circumference in class X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.*

Keywords : *high agency, limb length, long jump squat style, thigh circumference, weight.*

Abstrak: **Hubungan antara panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas X di SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang yang berjumlah 49 siswa. Analisis data yang digunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berat badan memiliki hubungan lebih besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan panjang tungkai, tinggi badan, dan lingkaran paha pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Kata kunci : berat badan, lingkaran paha, lompat jauh gaya jongkok, tinggi badan.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena didalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai unsur gerak. Beberapa gerak dasar tersebut seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan perwujudan dari gerak dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Karena kita tahu bahwa manusia sebagai makhluk bergerak selalu yang bermanfaat dalam menampilkan gerak-gerak tersebut sehingga membantu manusia untuk mengenal lingkungan yang sering disebut sebagai kecakapan hidup (*life skill*).

Lompat jauh merupakan gerakan lompatan sejauh-jauhnya dengan lari awalan diteruskan dengan menolak pada papan tolakan tumpuan, melayang diudara, dan mendarat kembali pada bak pasir. Tehnik lompat jauh terdiri empat tahap: Awalan, *Take off* / Tolakan, Melayang, dan Mendarat. Dari keempat tahap tersebut kecepatan awalan dan kekuatan saat *take off* merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap *take off* yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan. Tahap melayang dalam lompat jauh secara teknis dapat dilakukan dengan tiga gaya yaitu: Gaya berjalan diudara, Gaya menggantung, dan Gaya jongkok. Penggunaan tiga gaya tersebut sangat tergantung dari kecepatan dan kekuatan yang tepat dalam melakukan sikap tolakan / *take off*.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis bahwa kurangnya keterampilan siswa di SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang dalam olahraga lompat jauh. Maka penulis terdorong untuk meneliti, maka penulis ingin meneliti tentang "Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Atletik

Atletik adalah olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan seperti olahraga jalan, lari lompat dan melempar (Mikanda Rahmani, 2014:43). Atletik merupakan suatu cabang olahraga atau induk olahraga yang paling tua didunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari (Harald Muller, 2001:1). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai apapun cabang olahraga tersebut pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* (berlomba atau bertanding). Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan merupakan salah satu cabang atletik. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan-gerakan atletik yaitu gerakan lari dalam menempuh awalan untuk memberikan gaya tolakan yang maksimal dan gerakan melompat sebagai kelanjutan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Jadi, hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat. Menurut Yoyo Bahagia Dkk (1999/2000:16), lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Gaya dalam lompat jauh meliputi gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya melenting.

Panjang Tungkai

Gaya jongkok dalam nomor lompat jauh yaitu dimana pada saat melayang di

udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok kemudian mendarat di bak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ke tungkai kanan dan kedua tangan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.

Panjang Tungkai

Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penompang gerak anggota tubuh bagian atas serta penentu gerakan dalam berlari saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hadi Marwanto (2007:26) menjelaskan bahwa panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penompang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, maupun menendang.

Berat Badan

Berat badan juga dapat mempengaruhi kekuatan untuk melakukan badan yang secara maksimal saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Menurut Widiastuti (2011), berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal.

Tinggi Badan

Dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh, tinggi badan berpengaruh pada jarak yang akan diperoleh. Tinggi badan juga sangat berpengaruh karena jika siswa memiliki postur tubuh yang tinggi maka langkah kaki akan semakin panjang dari pada yang berpostur pendek. Wahyudi

(2011:1) yang dikutip Catur baharudin (2007:7) berpendapat bahwa tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki. Tinggi badan merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga.

Lingkar Paha

Paha adalah bagian dari tungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu trokanter mayor dan trokanter minor menjadi tempat perlekatan otot. Pada bagian proksimal posterior terdapat tuberositas glutea yakni permukaan kasar tempat melekatnya otot gluteus maximus. Di dekatnya terdapat bagian linea aspera, tempat melekatnya otot bisep femoris. Lingkar paha yaitu diameter yang diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan gluteal (Tim PPIKOR, 2013:49).

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui besarnya hubungan antara panjang tungkai, berat badan, tinggi badan dan lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMAN 1 Menggala Tulang Bawang.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional yang dilakukan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut tentu akan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor bakat (bawaan), kondisi fisik/psikomotor, minat, dan lain-lain.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas X dengan sampel siswa laki-laki pada sekolah SMA N 1 Menggala Tulang Bawang. Pengambilan sampel menggunakan *teknik*

sampling. (Sugiyono, 2014:120). Jumlah keseluruhan siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawaan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 49 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *one shot model* yaitu pendekatan yang mengunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen peralatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah :

1. Instrumen tes panjang tungkai (panjang tungkai).
Alat yang digunakan yaitu : alat tulis, lantai dasar, lembar hasil tes dan meteran baja.
2. Instrumen tes berat badan (mengukur beat badan)
Alat yang digunakan yaitu : alat tulis, formulir tes dan timbangan berat badan.
3. Istrumen tes tinggi badan (mengukur tinggi badan)
Alat yang digunakan yaitu : alat tulis, formulir tes dan stadiometer.
4. Instrumen tes lingk ar paha (mengukur lingk ar paha)
Alat yang digunakan yaitu : alat tulis, blanko pengukuran lingk ar paha, fomulir tes dan pita pengukur.
5. Instrumen tes lompat jauh gaya jongkok
Alat yang digunakan yaitu : alat tulis dan fomulir hasil tes serta meteran.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (T Skor).

Data yang dinilai adalah data variabel bebas :Panjang tungkai (X₁), Berat badan (X₂), Tinggi badan (X₃), dan Lingk ar paha

(X₄), serta variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y, X₂ dengan Y, X₃ dengan Y dan X₄ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

Menguji hipotesis antara X₁ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_1 y} = \frac{N \sum X_1 Y - \sum X_1 \sum Y}{\sqrt{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi x dan y
- N = Jumlah siswa
- ∑x = Jumlah skor siswa
- ∑x² = Jumlah skor kuadrat
- ∑y = Jumlah skor testi
- ∑y² = Jumlah skor kuadrat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari pengambilan sampel siswa kelas X SMA Negeri 1 Manggala Tulang Bawang dengan jumlah 49 siswa putra dengan usia berkisar antara 15-17 tahun

1. Perhitungan antara X₁ (panjang tungkai) dengan Y (hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi *product moment* denngan rumus :

$$r_{x_1 y} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_1 y} = \frac{(49) \cdot (149058,23) - (2582,23) \cdot (2828,48)}{\sqrt{\{(49) \cdot (136080,62) - (6667936,46)\} \cdot \{(49) \cdot (163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{7303853,43 - 7303806,49}{\sqrt{\{(6667950,54) - (6667936,46)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{46,93}{\sqrt{\{14,13\} \cdot \{1080,37\}}}$$

$$= \frac{46,93}{\sqrt{15272,76}}$$

$$= \frac{46,93}{123,58}$$

$$= 0,37$$

2. Perhitungan antara X_2 (berat badan) dengan Y (hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{N(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{(49).(142127,26) - (2462,17).(2828,48)}{\sqrt{\{(49).(123720,94) - (6062323,7)\} \cdot \{(49).(163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{6964272,71 - 6964252,94}{\sqrt{\{(6062326,12) - (6062323,70)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{\sqrt{\{14,13\} \cdot \{1080,37\}}}{19,77}$$

$$= \frac{\sqrt{2604,91}}{19,77}$$

$$= \frac{51,03}{19,77}$$

$$= 0,38$$

3. Perhitungan antara X_3 (tinggi badan) dengan Y (hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_3y} = \frac{N(\sum X_3Y) - (\sum X_3)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_3^2 - (\sum X_3)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_3y} = \frac{(49).(144469,01) - (2502,74).(2828,48)}{\sqrt{\{(49).(127831,08) - (6263720,05)\} \cdot \{(49).(163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{7078981,67 - 7078964,001}{\sqrt{\{(6263723,28) - (6263720,05)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{\sqrt{\{3,22\} \cdot \{1080,37\}}}{24,51}$$

$$= \frac{\sqrt{3483,15}}{24,51}$$

$$= \frac{80,23}{24,51}$$

$$= 0,30$$

4. Perhitungan antara X_4 (lingkar paha) dengan Y (hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_4y} = \frac{N(\sum X_4Y) - (\sum X_4)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_4^2 - (\sum X_4)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_4y} = \frac{(49).(143434,93) - (2484,83).(2828,48)}{\sqrt{\{(49).(126007,91) - (6174381,44)\} \cdot \{(49).(163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{7028311,77 - 70303806,49}{\sqrt{\{(6174387,98) - (6174381,44)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}}$$

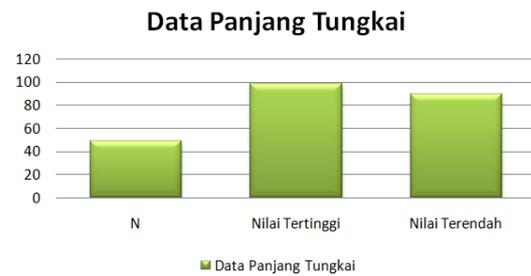
$$= \frac{\sqrt{\{6,54\} \cdot \{1080,37\}}}{23,87}$$

$$= \frac{23,87}{23,87}$$

$$= \frac{23,87}{84,06}$$

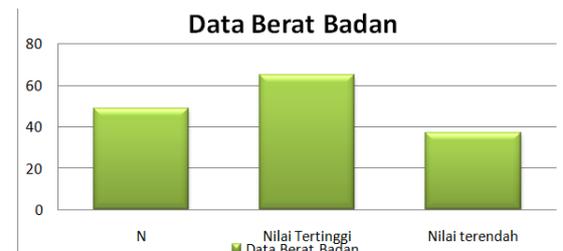
$$= 0,29$$

Gambar 1. Data Panjang Tungkai.

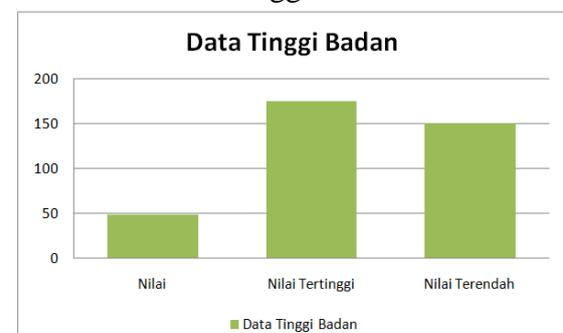


Hasil data yang didapat dari penelitian yang dilakukan didapatkan panjang tungkai memiliki nilai minimum 89,3 dan nilai maksimum 98,5 (Gambar 1); berat badan memiliki nilai minimum 37 dan nilai maksimum 65 (Gambar 2); tinggi badan memiliki nilai minimum 50 dan nilai maksimum 75 (Gambar 3); lingkaran paha memiliki nilai minimum 42 dan nilai maksimum 60 (Gambar 4); lompat jauh memiliki nilai minimum 2,96 dan nilai maksimum 4,25 (Gambar 5).

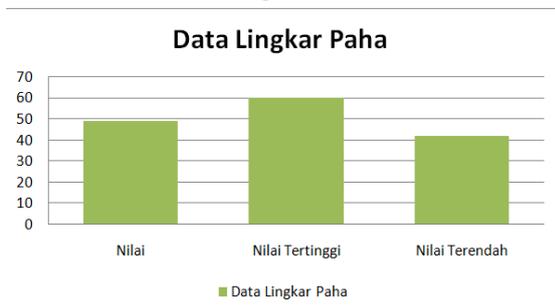
Gambar 2. Data Berat Badan



Gambar 3. Data Tinggi Badan



Gambar 4. Data Lingkar Paha



Analisis Data

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas korelasi sederhana. Hasil analisis korelasi data yang disajikan pada tabel berikut :

Tabel 3. Analisis Hubungan Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

No	Variabel	Koefisien Korelasi	Interprestasi Hubungan
1.	Variabel Panjang Tungkai	0,37	Rendah
2.	Variabel Berat Badan	0,38	Rendah
3.	Variabel Tinggi Badan	0,30	Rendah
4.	Variabel Lingkar Paha	0,29	Sangat Rendah

Hasil penelitian korelasi pada siswa putra antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,37 kemudian hasil koefisien korelasi antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra sebesar 0,38 dan hasil koefisien korelasi antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra sebesar 0,30 serta hasil koefisien antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,29.

Setelah diadakan penelitian dan perhitungan menggunakan statistik diperoleh hasil yang menyatakan bahwa berat badan mempunyai hasil terbesar

dalam pengaruh lompat jauh dibandingkan panjang tungkai, tinggi badan, dan lingkar paha.

Pembahasan

Berdasarkan uji analisis data terhadap hubungan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tulang Bawang dengan jumlah sampel sebanyak 49 siswa putra, bahwa hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha memiliki hubungan yang signifikan atau erat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Panjang tungkai adalah ukuran dari panjang tungkai yang diukur dari gabungan tungkai atas, tungkai bawah dan kaki di ukur mulai dari atas kaki sampai *trochanter mayor* (kira-kira pada bagian tulang yang melebar sebelah luar paha dan bila paha di ayun *trochanter mayor* dapat diraba bagian atas dari tulang paha yang bergerak) (Tim Anatomi FIK, 2014:14).

Aip Syarifuddin (1992) menyatakan bahwa berat badan merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan keadaan (kondisi) siswa dalam kegiatan olahraga berat badan merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi termasuk lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, memiliki berat badan yang ideal sangat penting sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajarinya.

Tinggi badan merupakan jarak vertikal dari lantai sampai kepala bagian atas atau (ubun-ubun). Menurut Maksun (2007:18), tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur dan postur tubuh. Secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam aktifitas olahraga.

Paha merupakan bagian tungkai yang tersusun tulang pangkal paha dan tulang

paha (femur) serta beberapa otot penyusunnya. Saat melakukan tolakan dalam lompat jauh diperlukan daya ledak otot kaki yang sangat kuat, dengan daya ledak yang maksimal maka diharapkan dapat menghasilkan lompatan maksimal. Berhubungan dengan daya ledak otot kaki maka dalam hal ini otot-otot paha berperan sangat besar dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh. Dengan adanya otot paha yang kuat sangat memungkinkan untuk menghasilkan daya ledak atau power yang kuat pula (Djumidar 2001:12).

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis ditarik kesimpulan analisis yang dapat dipaparkan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut:

a. Panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, berdasarkan koefisien korelasi pada lampiran dapat diketahui bahwa panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, sehingga **H₀ ditolak dan H₁ diterima** sesuai dengan pendapat Dwi Priyanto (2011:33) panjang tungkai mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh, maka panjang tungkai diperlukan untuk menghasilkan lompatan yang sempurna.

b. Berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, berdasarkan koefisien korelasi lampiran dapat diketahui berat badan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sehingga **H₀ ditolak dan H₂ diterima**. Sesuai dengan pendapat AIP Syarifuddin (1992) bahwa berat badan merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kondisi siswa. Dalam kegiatan olahraga berat badan merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi termasuk lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, memiliki berat badan yang ideal sangat penting sesuai tuntunan cabang olahraga yang dipelajari.

c. Tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, berdasarkan koefisien korelasi, dapat diketahui tinggi badan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok **sehingga H₀ ditolak dan H₃ diterima**. Sesuai dengan pendapat Zainal Mutafa (1995:135) menyatakan bahwa tinggi badan sangat berguna dalam postur tubuh, dalam kaitannya dengan lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok sangat dibutuhkan apalagi untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik.

d. Lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok berdasarkan koefisien korelasi lampiran dapat diketahui bahwa lingkar paha memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sehingga **H₀ ditolak dan H₄ diterima**. Sesuai dengan pendapat (Nurhasana, 2005) menyatakan bahwa saat melakukan tolakan dalam lompat jauh diperlukan daya ledak otot kaki yang sangat kuat, dengan daya ledak yang maksimal maka diharapkan dapat menghasilkan hasil lompatan maksimal berhubungan dengan daya ledak otot kaki maka dalam hal ini otot paha berperan sangat besar dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Dengan tingkat panjang tungkai yang signifikan, berat badan yang signifikan, tinggi badan yang signifikan, dan lingkar paha yang signifikan maka hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra akan baik, sebaliknya jika tingkat panjang tungkai yang tidak signifikan, berat badan yang tidak signifikan, tinggi badan yang tidak signifikan dan lingkar paha yang tidak signifikan maka hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra akan buruk.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Sehubungan dengan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha mempunyai hubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok maka bagi guru dan pelatih agar selalu memperhatikan proporsi tubuh siswa atau atlet yang berkenaan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha.
2. Untuk dapat mengembangkan pengetahuan yang lebih luas maka pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas agar memperoleh gambaran secara mendalam.
3. Bagi peneliti lain berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publising Company.
- Marwanto, Hadi. 2007. *Kesehatan Olahraga*. Jakrta: Depdibud.
- Harsono. 2004. *Kondisi Fisik, Diktat Kuliah*. Bandung: FKOP IKIP.
- Muler, Harald. 2001. *Pedoman Mengajar; Lari, Lompat, Lempar*. Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF. Jakarta.
- Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta:Dunia Cerdas
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Tim PPIKOR, 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Lampung. 20012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.
- Widiastuti.2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yoyo Bahagia, Dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Universitas Lampung. 20012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.