

## HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Anna Novellia\*, Akor Sitepu, Ade Jubaedi  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 085664822607, Email : [Annanovellia453@gmail.com](mailto:Annanovellia453@gmail.com)

**Abstract: The Relationship between Flexibility and Explosive Power Limb Muscles with Result Long Jump Squat Style.** The purpose of this study was to determine the relationship of flexibility and explosive power leg muscles with the results of long jump squat style. The method used in the implementation of this study was *descriptive correlational*. Data were collected by using test and measurement and data analysis technique using *product moment* correlation. The results showed a correlation of 0.44 flexibility then leg muscle explosive power correlation of 0.70. While the flexibility and explosive power leg muscles have a correlation of 0.43. From the results of this study concluded that the variables that have the greatest relationship with the results of long jump is the squat style leg muscle explosive power that is 0.70.

**Keywords:** flexibility, long jump, power.

**Abstrak: Hubungan antara Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi kelentukan sebesar 0,44 kemudian korelasi daya ledak otot tungkai sebesar 0.70. Sedangkan kelentukan dan daya ledak otot tungkai memiliki korelasi 0,43. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memiliki hubungan terbesar dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah daya ledak otot tungkai yaitu 0,70.

**Kata kunci :** kelentukan, lompat jauh, power.

## PENDAHULUAN

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lompat, lempar dan berjalan. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir (IAAF, 2000;78).

Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus. Adapun beberapa macam gaya yang umum dipergunakan, yaitu : gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting (*Schnepper*), gaya jalan di udaran (*Walking in the air*) dan gaya jongkok (*Sit down in the air*). Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*Hovering in the air*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek seperti: kemampuan biomotor yang meliputi daya ledak otot tungkai, komposisi tubuh dan kelentukan.

Dalam melakukan lompat jauh kelentukan dan daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompatan yang akan

memberikan tenaga yang penting untuk tolakan serta sikap badan di udara, karena dengan kekuatan yang besar dan kelentukan yang menyeluruh maka akan memungkinkan seseorang memiliki lompatan yang lebih jauh sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal. Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan dalam melakukan lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : tumpuan, sikap badan di udara dan pendaratan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu khususnya ekstrakurikuler atletik, ternyata gerakan yang dilakukan oleh siswa belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan lompat jauh, seperti mempercepat gaya ketika posisi badan di udara, tidak memaksimalkan gerakan tubuh saat sikap badan di udara, pendaratan di bak lompatan terlalu singkat, saat melakukan tolakan kurang kuat, dan tolakan di papan tumpuan yang tidak tepat. Hal-hal tersebut secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi hasil lompatan siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada siswa putri ekstrakurikuler atletik yaitu tentang “hubungan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu”

## Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko, 2004:4). Menurut Djoko, (2004: 68), kualitas kelentukan dipengaruhi oleh stuktur sendi, kualitas otot tendo dan ligamen, usia, serta suhu. Kelentukan adalah kemampuan persendian, *ligamen*

dan *tendo* disekitar persendian, untuk melakukan gerakan seluas-luasnya. Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang dan bermanfaat untuk mengurangi kemungkinan cedera (Djoko, 2004: 69). Hal ini sesuai bahwa kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, maka hal ini akan menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera serta kurang cepatnya kelenturan gerakan kita, sehingga aktifitas kita menjadi terbatas serta beban otot menjadi lebih berat.

Kelentukan tubuh dilakukan bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul dan hampir semua cabang olahraga. “Dalam memperoleh kelentukan dilakukan gerakan peregangan yang memungkinkan otot-otot pada posisi memendek dan posisi memanjang yang maksimal, dan memakai sendi secara maksimal“(Soedarminto, 1992:60-61)”. Menurut Harsono (1998) fleksibilitas sangat penting untuk seluruh cabang olahraga terutama untuk pengembangan cabang olahraga untuk nomor atletik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan - gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dalam gerakan yang utuh (Muhajir, 2007:70). Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya

ledak otot (*muscular power*) disebut juga sebagai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1995:8).

Pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif, menurut Margaria, (1976:119), daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara *vertical* jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai.

### **Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarso, 2013:32). Ballesteros, (1979: 54) mengemukakan bahwa, “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya *vertical* yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.

Adapun empat fase dalam melakukan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*Sit down in the air*),

gaya menggantung (*Schnepper*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Jadi awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Gerak dasar pada lompat jauh gaya jongkok (Purnomo, 2011:96), dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.

### Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada siswa putri ekstrakurikuler atletik, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu khususnya ekstrakurikuler atletik.

### METODOLOGI PENELITIAN

Dalam memecahkan suatu masalah diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006:160). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Pengambilan data yang digunakan adalah metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putri ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 30. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri ekstrakurikuler atletik. Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah kelentukan ( $X_1$ ), daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ). Sedangkan Variabel terikat dalam

penelitian ini adalah " hasil lompat jauh gaya jongkok". Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *regresi linier sederhana*. Instrumen penelitian tes kelentukan menggunakan alat *Flexiometer*, Instrumen penelitian tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical jump test*, Instrumen tes hasil lompat jauh gaya jongkok menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok dengan meteran.

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu ( $X_1$ ) kelentukan ( $X_2$ ) daya ledak otot tungkai, dan variabel terikat (Y) hasil lompat jauh gaya jongkok.  $X_1$  terhadap Y,  $X_2$  terhadap Y. Karena sampel penelitian siswa yang diteliti hanya berjumlah 30 siswa maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual.

Untuk mencari hubungan dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan Y,  $X_2$  dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, dan terima  $H_0$  jika  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel. Untuk dk distribusi  $t$  diambil  $n-2$  dengan  $\alpha = 0,05$ , Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisian Determinansi :

$$r_{x_1, x_2} = \frac{N \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Setelah dihitung  $r_{x_1, x_2}$ , selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap variabel terikat (Y) baik secara

terpisah maupun secara bersama-sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

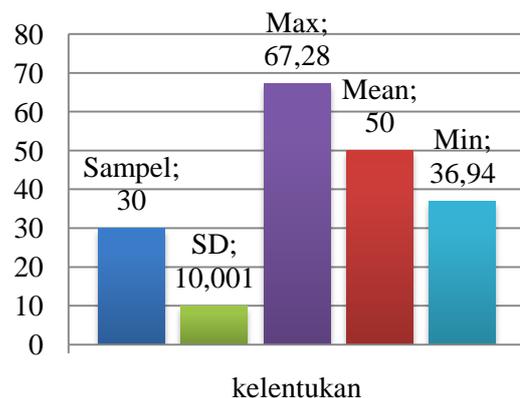
**Hasil**

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data, data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari kelentukan, daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Hasil	Variabel		
	Kelentukan	Daya ledak otot tungkai	Lompat jauh gaya jongkok
Sampel	30	30	30
Mean	50	50	50
SD	10,001	9,999	9,999
Max	67,28	69,52	75,79
Min	36,94	35,87	41,35

Deskripsi data hasil tes kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan lompat jauh gaya jongkok

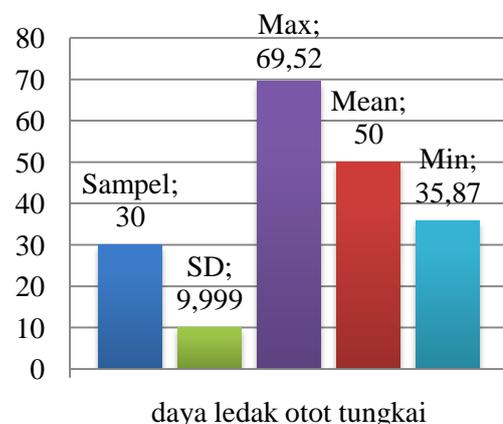
**Kelentukan**



Gambar diagram batang hasil pengukuran kelentukan

Hasil pengukuran kelentukan dengan jumlah sampel 30 siswa, menunjukkan bahwa rata – rata kelentukan siswa putri ekstrakurikuler atletik adalah 50, standar deviasi 10,001, skor minimum 36,94 dan skor maximum 67,28.

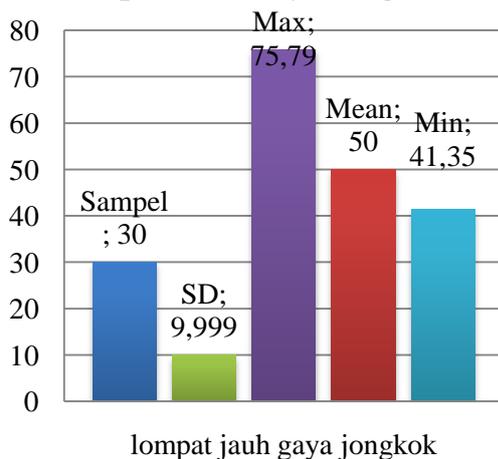
**Daya Ledak Otot Tungkai**



Gambar diagram batang hasil pengukuran daya ledak otot tungkai

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dengan jumlah sampel 30 siswa, menunjukkan bahwa rata – rata daya ledak otot tungkai siswa putri ekstrakurikuler atletik adalah 50, standar deviasi 9,999, skor minimum 35,87 dan skor maximum 69,52.

### Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok



Gambar diagram batang hasil pengukuran lompat jauh gaya jongkok

Hasil pengukuran lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah sampel 30 siswa, menunjukkan bahwa rata – rata hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik adalah 50, standar deviasi 9,999, skor minimum 41,35 dan skor maximum 75,79.

### Uji Hipotesis

#### Hipotesis kelentukan ( $X_1$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ )

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu diperoleh kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,44 dengan r tabel 0,361 dan signifikan dengan kriteria korelasi kuat. sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### Hipotesis daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ )

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu diperoleh daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,70 dengan r tabel 0,361 dan

signifikan dengan kriteria korelasi kuat. sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### Hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu diperoleh kelentukan dan daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,43 dengan r tabel 0,361 dan signifikan dengan kriteria korelasi kuat. sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

### Pembahasan

Dilihat dari karakteristiknya olahraga atletik adalah olahraga individu yang mempunyai empat nomor cabang olahraga seperti lari, lempar, jalan dan lompat. Nomor lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada siswa putri ekstrakurikuler atletik yang membahas tentang hubungan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. jumlah sampel sebanyak 30. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Pada saat melakukan latihan atau perlombaan atletik, dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang

kuat untuk membantu saat menumpu karena dengan tumpuan yang kuat akan menghasilkan lompatan yang jauh.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara kentukan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, pada penelitian ini menunjukkan bahwa, kelentukan memberikan sumbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok saat melakukan gaya ketika di udara pada lompat jauh gaya jongkok dan akan mempengaruhi maksimal atau tidaknya hasil lompatan.

Berdasarkan uraian di atas kelentukan dapat digunakan untuk menentukan sikap badan di udara saat melakukan gaya pada lompat jauh gaya jongkok sehingga dengan memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh, selain itu juga kelentukan juga mempengaruhi hasil lompatan karena dengan kelentukan yang bagus maka akan membantu pelompat untuk mencapai target yang di inginkan.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa siswa memperoleh hasil lompatan yang jauh dikarenakan siswa itu memiliki kelentukan yang bagus, karena menurut Soedarminto (1992:60-61) kelentukan tubuh bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul dan hampir semua cabang - cabang olahraga menggunkan kelentukan. Dalam memperoleh kelentukan dilakukan peregangan yang memungkinkan otot – otot pada posisi memendek dan posisi memanjang yang maksimal, dan memaksimalkan sendi secara maksimal. Kelentukan memberikan hubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, pada penelitian ini menunjukkan bahwa, daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada saat menumpu ketika melakukan lompatan, sehingga menghasilkan lompatan yang jauh.

Berdasarkan uraian di atas daya ledak otot tungkai dapat difungsikan sebagai tumpuan pada saat melakukan lompatan, pada saat melakukan tolakan di perlukan daya yang besar untuk menghasilkan lompatan yang lebih jauh. Daya ledak otot tungkai disini di peroleh dari kecepatan lari yang cepat dan tolakan yang kuat dari balok tolakan.

Dalam hasil penelitian menunjukan beberapa siswa memperoleh hasil lompatan yang jauh dikarenakan siswa itu memiliki daya ledak otot tungkai yang lebih baik dan kuat dan terlatih. Daya ledak adalah kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dalam gerakan yang utuh (Muhajir, 2007:70). Daya ledak otot tungkai disebut juga sebagai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan yang maksimal yang diserahkan dalam waktu yang sependek - pendeknya (M. Sajoto, 1995:8). Daya ledak otot tungkai digunakan pada saat melakukan lompat jauh , dikarenakan pada saat tolakan dengan ketinggian dominan yang berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif (Margaria, 1976: 119). Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang siswa ekstrakurikuler atletik harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya kelentukan dan daya ledak otot tungkai serta kemampuan dalam mengkordinasikan kelentukan dan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga atletik.

Kelentukan dan daya ledak otot tungkai merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil lompatan karena dalam pertandingan atletik dipengaruhi oleh kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang atlet. Saat melakukan gaya di udara pada lompat jauh tergantung pada kelentukan sedangkan kondisi fisik yang lain yaitu daya ledak otot tungkai sebagai alat untuk menumpu saat akan melakukan lompat jauh dan usahakan saat menginjak papan tumpuan dilakukan dengan sekuat mungkin (Depdikbud, 1993:233). Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti kelentukan dan daya ledak otot tungkai di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan terbesar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu adalah daya ledak otot tungkai.

Dengan demikian kelentukan ataupun daya ledak otot tungkai sama-sama berhubungan dalam hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri ekstrakurikuler atletik, tetapi dilihat dari segi hubungan tersebut diketahui bahwa daya ledak otot tungkai lebih besar hubungannya dibandingkan dengan kelentukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data pada siswa putri ekstrakurikuler atletik, mengenai hubungan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,44 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,70 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sedangkan kelentukan dan daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,43 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memiliki hubungan terbesar dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah daya ledak otot tungkai yaitu sebesar 0,70.

### **Saran**

1. Bagi siswa putri ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi pada lompat jauh gaya jongkok.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih Atletik agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga Atletik.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu rasa gerak, keseimbangan, tebal lemak dan kepercayaan diri.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta
- Ballesteros. 1979. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Depdikbud. 1993. *Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- IAAF. 2000. *Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta : IAAF-RDC.
- Margaria. 1976 . *Olahraga Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Purnomo, Eddy. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: ALFAMEDIA.
- Soedarmino. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen DIKTI.
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.