

**HUBUNGAN PANJANG LENGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER
TUNGKAI DENGAN PRESTASI BELAJAR LOMPAT JANGKIT
SISWA KELAS VIII.C SMPN 1 WAY LIMA PESAWARAN**

(JURNAL)

Oleh:

Arief Maulana Syamsu

(0913051019)

**Pembimbing 1 : Drs. Wiyono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Suranto, M.Kes.
Pembahas : Drs. Frans Nurseto, M.Psi.**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

HUBUNGAN PANJANG LENGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER TUNGKAI DENGAN PRESTASI BELAJAR LOMPAT JANGKIT

Oleh
Arief Maulana Syamsu

Pembimbing
Drs. Wiyono, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan, panjang tungkai dan Power tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran. Penelitian ini bertujuan agar peneliti mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing variabel.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sampel yaitu siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran yang berjumlah 27 orang. Pengumpulan data menggunakan teknik test yang diambil secara langsung.

Dari hasil penelitian ini didapat bahwa panjang lengan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai berhubungan signifikan dengan prestasi belajar lompat jangkit. Hasil penelitian menunjukkan korelasi panjang lengan dengan prestasi belajar lompat jangkit sebesar 0,7962, panjang tungkai sebesar 0,7319 dan kekuatan tungkai sebesar 0.9191. Ini berarti variable panjang lengan dan panjang tungkai memiliki hubungan yang kuat dan variable kekuatan tungkai memiliki hubungan yang sangat kuat.

Kata Kunci : Panjang lengan, Panjang tungkai, Power tungkai, Lompat jangkit

RELATIONSHIP BETWEEN LONG SLEEV LIMB LENGTH AND LEG'S POWER WITH TRIPLE JUMP ACHIEVEMENT

by
Arief Maulana Syamsu

Supervisor
Drs. Wiyono, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes

This study aims to determine the relationship between long sleeve, limb length and leg's power with triple jump achievement at the VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran student.

The method used in this study was a correlational. The sample used was a sample of the student population VIII.C amounting to 27 peoples. Data collection technique is using test taken directly.

From the results of this study it is found that long sleeve, limb length and leg strength significantly affect the achievement of triple jump. The results showed a correlation with the long sleeve correlation coefficient of 0,7962 next limb length by triple jump achievement at 0,7319. next leg strength by triple jump achievement at 0.9191. This means that the variable limb length and leg strength has a strong relationship, and variable leg strength has a very strong relationship.

Key word: Long sleeve, Limb length, Leg's power, Triple jump

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga renang banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik dan mental, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik.

Identifikasi Masalah

1. Belum maksimalnya prestasi belajar lompat jangkit
2. Kurangnya pengetahuan tentang faktor penunjang prestasi lompat jangkit
3. Kurangnya aspek power

Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi belajar lompat jangkit?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui berapa besar hubungan panjang lengan, panjang

tungkai dan power tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit?

2. Untuk mengetahui Manakah yang lebih berpengaruh terhadap prestasi belajar lompat jangkit ?

Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para mahasiswa yang mengikuti mata atletik bahwa panjang lengan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai salah satu aspek penunjang prestasi lompat jangkit.
2. Bagi Dosen Pengasuh Mata Kuliah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bahwa panjang lengan, panjang tungkai dan power tungkai salah satu aspek penunjang prestasi lompat jangkit.
3. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan.
Bagi fakultas, penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.
4. Bagi guru-guru Penjaskesrek
Dapat dijadikan acuan guru pendidikan jasmani, bahwa dalam pembelajaran atletik, panjang lengan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai salah satu aspek penunjang prestasi lompat jangkit
5. Bagi Pengurus Daerah PASI Lampung

Dapat dijadikan referensi dan acuan bagi pelatih atletik dalam membina atletnya, agar dapat memaksimalkan kemampuan dan bakat atlet untuk dapat peningkatan prestasi.

TINJAUAN PUSTAKA

Belajar

Pada dasarnya belajar mengandung arti luas. Namun, secara prinsip belajar itu adalah perubahan dalam diri seseorang. Artinya, bahwa perbuatan belajar mengandung semacam perubahan diri seseorang yang melakukan perbuatan belajar itu. Menurut Skinner (1950:22), belajar ialah tingkah laku ketika subjek belajar responnya meningkat dan bila terjadi hal kebalikannya, angka respon menurun karena itu belajar resminya didefinisikan sebagai suatu perubahan dalam kemungkinan/ peluang terjadi respon.

Tujuan Belajar

Belajar akan efektif, jika dilakukan dalam suasana menyenangkan (*fun and enjoy*). Maka, perlu diciptakan suasana dan sistem (kondisi) belajar yang kondusif, disamping faktor lain yang akan menentukan prestasi belajarsiswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengajar. Oleh sebab itu mengajar, yang diartikan sebagai suatu usaha menciptakan sistem lingkungan, harus memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang *fun and enjoy*. sistem lingkungan belajar itu sendiri dipengaruhi berbagai komponen yang masing-masing akan saling

mempengaruhi. Komponen-komponen itu antara lain tujuan pembelajaran, bahan kajian yang diajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan serta hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dikembangkan, metode pembelajaran, serta media pembelajaran yang dipilih. Komponen-komponen sistem lingkungan itu saling mempengaruhi secara bervariasi sehingga setiap peristiwa belajar memiliki profil yang utuh dan komplek. Masing-masing profil sistem lingkungan belajar diperutukkan untuk tujuan-tujuan yang dengan kata lain untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan sistem lingkungan belajar yang tertentu pula.

Teori Belajar

Seorang guru perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat mempertahankan bagaimana seharusnya siswa belajar. Adapun teori yang perlu diketahui antara lain teori *conditioning* dan teori *conectionism*

. Menurut Oemar Hamalik (2003:328), belajar adalah suatu proses dimana terjadi hubungan saling mempengaruhi secara dinamis antara siswa dengan lingkungan. Menurut Gagne (dalam Hidayat 1990 : 2), belajar adalah suatu proses yang terjadi secara bertahap (episode). Episode tersebut terdiri dari informasi, transformasi, dan evaluasi. Informasi menyangkut materi yang akan diajarkan, transformasi berkenaan dengan proses memindahkan materi, dan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan proses yang telah

dilakukan oleh pembelajar dan pengajar.

Belajar Keterampilan Motorik

Pendidikan jasmani adalah terjemahan dari "*physical education*" merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh/ meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam bidang gerak dan kebugaran. Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat:

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.

4. Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga.
5. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari;
6. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang. (Syarifuddin, Mahadi, 1993:4).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga yang direncanakan secara sistematis, dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan guna merangsang perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membena dan sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktivitas sepanjang hayat.

Salah satu dari tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan tua.

Dengan demikian tahap perkembangan anak dalam hal ini usia SMP kelas VIII.C merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar umum telah dikuasai maka untuk

mempelajari gerak kelanjutannya akan lebih mudah untuk diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia, prestasi yang optimal yang akan diperoleh dari bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam aktivitas atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok adalah akibat dari pendidikan jasmani.

Lompat jangkit

Tahap dalam lompat jangkit :Awalan, jingkat, langkah, dan lompat. Dalam tahap awalan pelompat melakukan lari percepatan sampai pada kecepatan yang terkontrol dalam tahap jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat dan datar menjangkau 35% jarak keseluruhan. Dalam tahap langkah, pelompat menjangkau 30% jarak keseluruhan langkah. Ini adalah bagian yang paling kritis dari lompat jangkit. Lama waktu harus sama dengan tahap jingkat. Dalam tahap lompat, pelompat bertolak dengan kaki berlawanan dan menjangkau 35% jarak keseluruhan

Panjang Lengan

Lengan termasuk anggota rangka gerak atas (Skeleton ekstremitas Superior), selanjutnya (Suparman, 1989:26), menyatakan bahwa, "Skeleton ekstremitas superior terbagi

menjadi dua yaitu, gelang dan rangka anggota gerak atas bahu. Cingulum ekstremitas superior (gelang bahu) terdiri dari dua pasang tulang yaitu, os clavícula (tulang selangka) dan os scapula (tulang belikat), sedangkan skeleton ekstremitas superior libaræe (rangka gerak atas bebas), terdiri dari brachium (lengan atas), antebrachium (lengan bawah) dan manus (tangan), Brachium terdiri dari satu tulang disebut humerus, rangkanya disebut skeleton brachi.

Panjang Tungkai

Menurut Amari (1996: 175) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan trochantor mayor, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan trochantormayor dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

Kekuatan Tungkai

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menerima beban saat bekerja, selanjutnya (Suharno, 1978:21) menyebutkan bahwa kekuatan terbagi beberapa macam, yaitu ;

1. Kekuatan maksimal, yaitu kemampuan otot dalam kontraksi maksimal serta dapat melawan atau menahan beban yang maksimal.
2. Kekuatan daya ledak, yaitu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, contohnya ;

melompat, melempar, menendang, spike.

3. Power endurance yaitu lamanya otot atau sekelompok otot untuk menahan beban yang tinggi intensitasnya, kekuatan otot yang dikombinasikan dengan kecepatan disebut juga daya ledak (eksplorative power).

Atletik

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu unsur penting dari olahraga, karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, karena luasnya lingkup ketangkasan / skills dan mutu yang dituntut atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha-usaha peningkatan prestasi.

Lompat Jangkit

Tahap dalam lompat jangkit :Awalan, jingkat, langkah, dan lompat. Dalam tahap awalan pelompat melakukan lari percepatan sampai pada kecepatan yang terkontrol dalam tahap jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat dan datar menjangkau 35% jarak keseluruhan. Dalam tahap langkah, pelompat menjangkau 30% jarak keseluruhan langkah. Ini adalah bagian yang paling kritis dari lompat jangkit. Lama waktu harus sama dengan tahap jingkat. Dalam tahap lompat, pelompat bertolak dengan kaki

berlawanan dan menjangkau 35% jarak keseluruhan.

Dalam tahap ini panjang lari awalan beragam antara 10 langkah (pemula) dan 20 langkah (elit). Teknik larinya mirip seperti lari sprint, frekwensi langkah ditingkatkan pada bagian akhir awalan. Kecepatan ditingkatkan terus menerus selama lari awalan, hentakan kaki mengkais bebas di dorong ke posisi horisontal.

Prestasi Belajar

Adalah serangkaian kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu prestasi dan belajar, dimana kedua kata tersebut saling berkaitan dan diantara keduanya mempunyai pengertian yang berbeda. Oleh sebab itu, sebelum mengulas lebih dalam tentang prestasi belajar, terlebih dahulu kita telusuri kata tersebut satu persatu untuk mengetahui apa pengertian prestasi belajar itu. Menurut Djamarah prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individu maupun kelompok. (Djamarah. Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru. Surabaya : Usaha Nasional. 1994:2).

Kerangka Pikir

Menurut Prof. Dr. Winarno Surakhmad M. Sc. Ed. Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda-beda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas. Judul penelitian : Hubungan panjang lengan, panjang tungkai dan power tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Waylima tahun pelajaran 2012/2013 Anggapan dasar yang dirumuskan yaitu :

1. Prestasi lompat jangkit di SMP Negeri 1 Waylima kurang.
2. Pengetahuan tentang faktor prestasi lompat jangkit di SMP Negeri 1 Waylima masih kurang.
3. Latar belakang guru penjaskes SMP berbeda-beda (pendidikan dan pengalaman mengajarnya).

Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002: 64).

- Ha₁: Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi belajar lompat jangkit.
- Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi belajar lompat jangkit..
- Ha₂: Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit.
- Ho: Tidak Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit.

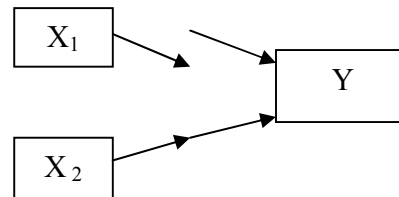
- Ha₃: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit
- Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Sumanto (1990: 6) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan dan seberapa jauh hubungan antara dua variabel atau lebih.

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian
Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

- X₁ = Panjang Lengan
 X₂ = Panjang Tungkai
 X₃ = Kekuatan Tungkai
 Y = Prestasi Belajar

Populasi dan Sampel

Populasi Penelitian

siswa kelas VIII SMPN 1 Way Lima Pesawaran .

Sampel Penelitian

siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran yang berjumlah 27 orang.

Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 96) “variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam hal ini variabel yang digunakan atau yang akan diselidiki adalah:

Variabel Bebas (*independen*)

Variabel bebas (*independen*) merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti, yaitu X_1 Panjang lengan, X_2 Panjang tungkai dan X_3 Kekuatan tungkai.

Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel terikat (*dependen*) merupakan merupakan pokok persoalan. yaitu Y prestasi belajar lompat jangkit.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data tersebut digunakan pengukuran panjang lengan dan panjang tungkai dengan menggunakan meteran, dan kekuatan tungkai dengan menggunakan leg dynamometer.

Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur berupa meteran yang digunakan untuk mengukur panjang lengan dan tungkai, leg dynamometer digunakan untuk mengukur kekuatan tungkai, peluit

digunakan untuk memberi aba aba pada start lompat jangkit.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2013, di SMPN 1 Way Lima Pesawaran.

Teknik Analisa Data

Setelah diperoleh dari dua kali pengetesan selanjutnya dapat ditentukan analisa statistik yang tepat pengolahannya. Adapun rumus yang digunakan : Rumus Korelasi Linier, menurut (Suharsimi, 2010:213), sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

- r = Korelasi
- X_i = Variabel Bebas
- Y_i = Variabel Terikat
- n = Jumlah Sampel

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat

0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak 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 Koefisien Determinansi :

$KP = r^2 \times 100\%$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah dan digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang hasil data yang diperoleh dari proses penelitian yang telah dilaksanakan. Penulisan data ini bertujuan agar nilai dari masing-masing variabel X, dan Y dapat menentukan hasil penghitungan yang dilakukan.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini didapat bahwa panjang lengan, panjang tungkai dan kekuatan tungkai berhubungan

signifikan dengan prestasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan korelasi panjang lengan dengan prestasi belajar sebesar 0,7962 sebesar selanjutnya koefesien korelasi panjang tungkai dengan prestasi belajar sebesar 0,7319 dan kekuatan tungkai dengan prestasi belajar sebesar 0.9191. Ini berarti bahwa variable panjang lengan memiliki hubungan yang kuat, variable panjang tungkai memiliki hubungan yang kuat dan variable kekuatan tungkai memiliki hubungan yang sangat kuat, dengan prestasi belajar lompat jangkit siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran.

Variabel dalam penelitian ini masing – masing memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar lompat jangkit. Sehingga panjang lengan dan panjang tungkaiakan mempengaruhi kemampuan lompat jangkit karena akan menghasilkan langkah yang lebih jauh. Variable kekuatan tungkai ini memiliki sumbangan yang cukup besar karena dalam proses tolakandalam lompat jangkit perlu memiliki kekuatan tungkai yang bagus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi belajar lompat jangkit pada siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit pada siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan prestasi belajar lompat jangkit pada siswa kelas VIII.C SMPN 1 Way Lima Pesawaran

Saran

1. Bagi SMPN 1 Way Lima Pesawaran agar terus melatih siswanya dan manemukan bakat siswa, serta memperbaiki sarana dan prasarana olahraga di sekolah, sehingga terjadi peningkatan prestasi belajar di bidang lompat jangkit maupun cabang olahraga yang lainnya.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar lompat jangkit maka perlu memberikan latihan untuk meningkatkan power tungai siswa.
3. Bagi Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, agar lebih memperhatikan dunia pendidikan jasmani, termasuk kurikulum penjas yang baik, dan menambah atau memperbaiki fasilitas olahraga di sekolah.
4. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan bahan perbandingan dan tidak di salah gunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: PT. Rineka Cipta

Djamarah. 1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya : Usaha Nasional.

Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta : PT. Bumi Aksara

Imam, Hidayat. 1990. *Belajar*. Bandung: FPOK IKIP

Riduwan.2005. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunia

Skinner , 1938. Dalam : Notoatmodjo S., 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bab V, Pendidikan dan Prilaku. Halaman 118. Jakarta : Jaya Ilmu

Subardjah, Herman. 2000. *Psikologi Olahraga*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Amari. 1996. *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga*. Jilid 2. Jakarta: CV Toko Mawar

Suharno. 1981. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Sumanto. 1990. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Suparman.1989. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching* . Jakarta. Tambak Kusuma

Syarifuddin, Mahdi. 1993. *Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan.*
Depdikbud
