

**HUBUNGAN KEKUATAN TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI
KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KECEPATAN TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

(Jurnal)

Oleh

DICKY TAMARA RIZALDI



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

ABSTRACT

*LEG STRENGTH, LEG LENGTH, ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH, SPEED
IN LONG JUMP SQUAT*

By;

DICKY TAMARA RIZALDI

Mentor:

Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

The research goal was to know the contribution of strength and length leg, abdominal muscle strength, and speed of the long jump squat style in class X SMA Negeri 1 Kotagajah. The method was descriptive correlational with 36 sample. The instruments were leg dynamometer for strength, measuring leg length, abdominal muscle strength with sit up 60 second, speed with run 50 meter, and test long jump squat style. The result indicated the calculation between leg strength and boys yield long jump squat style was $t_{arithmetic}=0,676$, girls was $t_{arithmetic}=0,908$, boys leg length $t_{arithmetic}=0,599$, girls was $t_{arithmetic}=0,893$, boys abdominal muscle strength was $t_{arithmetic}=0,506$, girls was $t_{arithmetic}=0,912$, boys speed was $t_{arithmetic}=0,557$, girls was $t_{arithmetic}=0,741$. The conclusion is that all variable has significant correlation in result of long jump squat style.

Keywords : *Leg Strength, Leg Length, Abdominal Muscle Strength, Speed, Long Jump Squat Style*

ABSTRAK

KEKUATAN TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, KECEPATAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Oleh:

Diki Tamara Rizaldi

Pembimbing:

Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui besarnya kontribusi kekuatan dan panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kota Gajah. Metode penelitian adalah deskriptif korelasional dengan 36 sampel. Instrumen penelitian dengan menggunakan *leg dynamometer* untuk kekuatan tungkai, pengukuran panjang tungkai, kekuatan otot perut dengan *sit up* 60 detik, kecepatan dengan tes lari 50 m, dan tes lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis menunjukkan hasil penghitungan antara kekuatan tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok putra adalah $t_{hitung} = 0,676$ dan putri $t_{hitung} = 0,908$, panjang tungkai putra adalah $t_{hitung} = 0,599$, putri $t_{hitung} = 0,893$, kekuatan otot perut putra adalah $t_{hitung} = 0,506$, putri $t_{hitung} = 0,912$, dan kecepatan putra yaitu $t_{hitung} = 0,557$, putri $t_{hitung} = 0,741$. Kesimpulannya semua variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X di SMA N 1 Kotagajah.

Kata Kunci : Kekuatan Tungkai , Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kecepatan, dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Materi Pendidikan Jasmani yang dipelajari dalam setiap jenjang pendidikan mencakup tentang pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ristik, *aquatic* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*out door*). Materi-materi Pendidikan Jasmani tersebut dirangkai dalam upaya pembinaan mutu dan sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Atletik merupakan salah satu materi pokok pembelajaran pendidikan jasmani yang terdiri dari lari, lempar dan lompat. Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang sering diperlombakan, baik antar pelajar, regional, maupun internasional. Teknik lompat jauh terbagi atas lompat jauh gaya menggantung, lompat jauh gaya berjalan diudara dan lompat jauh gaya jongkok.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada siswa, seperti siswa di SMA adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan yang lain. Berdasarkan pengamatan peneliti di SMA N 1 Kotagajah pada saat

melakukan pembelajaran lompat jauh peneliti melihat hasil lompatan yang diperoleh oleh siswa belum maksimal, kemungkinan disebabkan saat melakukan lompatan siswa belum maksimalnya kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan kaki saat melakukan tolakan di papan tolakan, serta perbedaan panjang tungkai masing masing anak, sehingga hasil lompatan yang diperoleh anak tidak jauh. Bahkan peneliti pun melihat masih terdapat siswa yang melakukan pendaratan di bak pasir kurang baik, karena tangan siswa masih menyentuh pasir.

Berkaitan dengan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, untuk itulah saya sebagai peneliti mencari cara untuk pemecahan masalah dengan tepat sebagai strategi guru dalam menyelesaikan masalah tersebut dipembelajaran selanjutnya, sehingga dapat menjawab masalah yang belum terpecahkan oleh guru di sekolah. Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Kotagajah, diduga kurangnya hasil lompatan pada siswa

disebabkan oleh kekuatan kaki, kekuatan otot perut dan kecepatan yang belum maksimal, serta perbedaan panjang tungkai masing masing siswa, untuk itu penulis tertarik untuk mengambil judul “ Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya *waking on the air* Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Belum maksimalnya kekuatan otot tungkai siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah pada saat melakukan tolakan.
2. Belum maksimalnya kekuatan otot perut siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah pada saat melakukan tolakan.
3. Belum maksimalnya kecepatan lari siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah pada saat berlari

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014?
2. Adakah hubungan kekuatan otot perut terhadap terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014?
3. Adakah hubungan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014?
4. Adakah hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014?
5. Adakah hubungan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014?

Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya pada masalah yaitu ”Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan terhadap hasil

lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung
Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014”

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian diharapkan hasil penelitian dapat mengetahui gambaran jelas hubungan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- Manfaat Teoritis
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuannya pada umumnya, dan ilmu keolahragaan pada khususnya, mengenai lompat jauh gaya jongkok.
- Manfaat Praktis
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru pendidikan jasmani dan siswa dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan prestasi belajar penjas kes. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber kepada guru untuk meningkatkan kekuatan

otot tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan agar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat maksimal.

Bagi peneliti lainnya menjadi bahan informasi peneliti untuk kepentingan penelitian berikutnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Komponen Kebugaran Jasmani

1. Kekuatan Tungkai

Sajoto, (1988:30) mengungkapkan kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Kekuatan merupakan dasar dari unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga. Oleh karena itu, dalam rangka melakukan pelatihan meningkatkan prestasi dalam olahraga kekuatan otot yang dimiliki atlet perlu ditingkatkan.

2. Panjang Tungkai

Menurut Amari (1956: 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 *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

3. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan yang dihasilkan oleh otot, tergantung dari besar kecilnya serabut-serabut otot itu sendiri. Seperti halnya yang dikatakan oleh Sajoto (1988:111) Bahwa” besar kecilnya serabut-serabut otot seseorang, sangat berpengaruh terhadap kekuatan tersebut adalah merupakan suatu kenyataan. Semakin besar serabut-serabut otot seseorang maka semakin kuat pula ototnya. Sehingga dalam hal ini apabila seorang atlet mempunyai serabut otot yang besar dan didukung pula oleh bakat yang besar, serta diiringi latihan yang teratur maka hasil yang didapat akan lebih memuaskan”.

4. Kecepatan

Seringkali kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor *sprint*, anggar, tinju dan beberapa cabang olahraga permainan. Karena kecepatan dalam banyak cabang merupakan komponen kondisi fisik yang esensial (Harsono, 1988:216). Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, sedangkan waktu reaksi tergantung pada proses rangsang indera atau syaraf pendengaran dan syaraf perintah. Misalnya seseorang sedang melakukan start dalam lari *sprint*, maka waktu reaksi itu adalah waktu mendengarkan aba-aba *start* sampai gerak pertama yang dilakukan (Sajoto, 1988:54).

Atletik

Istilah atletik berasal dari kata Yunani *athlon*, yang berarti

berlomba atau bertanding, kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon*, yang terdiri dari kata *pentha* berarti lima atau panca dan kata *athlon* berarti lomba. Arti selengkapannya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor.

Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah *track field*, kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan

1. Lompat Jauh

Menurut Aip Syaifuddin (1992 :90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Tahapan-tahapan yang terdapat dalam lompat jauh gaya jongkok

- a. Awalan

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan

merubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 – 50m, sedangkan untuk pemula jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut.



Gambar 1 : Teknik Awalan Lompat Jauh

b. Tahap Bertolak/Bertumpu

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertical secara cepat seperti yang dikatakan oleh Aip Syaifuddin (1992 : 91) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.



Gambar 2 : Teknik Tolakan Lompat Jauh .

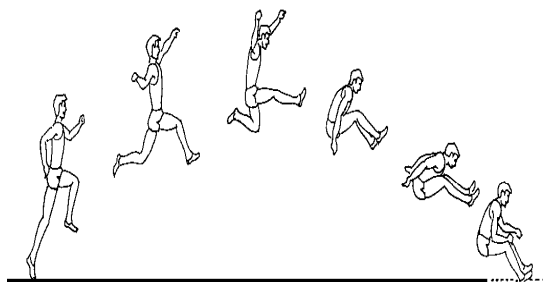
c. Tahap Melayang Gaya Jongkok

Dalam Muhajir (2004: 57) sikap badan di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menolak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat

sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Karakteristik teknik :

- a. Tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak.
- b. Tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang
- c. Tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang
- d. Kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat



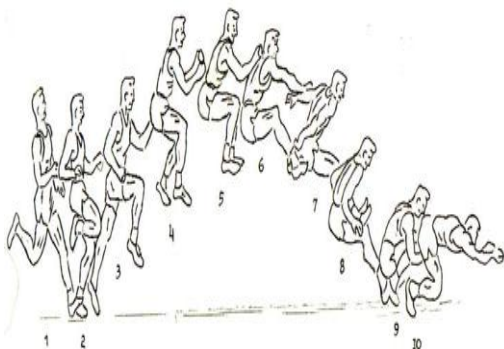
Gambar 3 : Teknik Melayang Gaya Jongkok

d. Tahap Pendaratan

badan ke depan, di atas kaki.

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sedangkan menurut Aip Syaifuddin (1992 : 95) sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat gaya jongkok, gaya menggantung, maupun jalan di udara adalah sama yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit

terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Untuk lebih jelasnya gambar di bawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dari *take off* sampai sikap mendarat.



Gambar 4 : Teknik Mendarat Lompat Jauh

Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Sukardi, (2003:42)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil Lompat Jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.
5. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan reaksi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.

METODE PENELITIAN

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 1997:12).

Syarat mutlak dalam penelitian adalah metodologi penelitian, berbobot atau tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penulisan dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya (Sutrisno Hadi, 2000 : 4).

Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 1991:118). Sedangkan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

- a. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu kekuatan otot tungkai (X_1), panjang tungkai (X_2), kekuatan otot perut (X_3) dan kecepatan (X_4)
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu hasil lompat jauh gaya melayang di udara (Y).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah yang berjumlah 180 siswa. Jumlah siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah sebanyak 180 orang maka penulis mengambil 36 orang dari (20% populasi).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Product Moment Siswa Putra

Klasifikasi	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Kekuatan Tungkai	0,676		3,893		Kuat	Signifikan
Panjang Tungkai	0,599		3,175		Sedang	Signifikan
Kekuatan otot perut	0,506		2,488		Sedang	Signifikan
Kecepatan	0,557		2,999		Sedang	Signifikan
Kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut, dan kecepatan	0,768		15,966		Kuat	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang positif / kuat antara kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan siswa putra terhadap lompat jauh gaya jongkok Hasilnya adalah sebagai berikut : variabel kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 37%, dan sisanya 63% ditentukan oleh faktor lain.

Analisis Product Moment Siswa Putri

Klasifikasi	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Kekuatan Tungkai	0,908		8,126		Sangat kuat	Signifikan
Panjang Tungkai	0,893		7,429		Kuat	Signifikan
Kekuatan otot perut	0,912		8,324		Sangat kuat	Signifikan
Kecepatan	0,741		4,133		kuat	Signifikan
Kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut, dan kecepatan	0,831		17,461		Sangat Kuat	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang positif / kuat antara kekuatan tungkai,

panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan siswa putri terhadap lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel X_1 , X_2 , X_3 , X_4 , terhadap Y dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi hasilnya adalah sebagai berikut : variabel kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok sebesar 54%, dan sisanya 45% ditentukan oleh faktor lain.

PEMBAHASAN

Dari penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra sebesar 0,676 dan siswa putri 0,908 selanjutnya koefisien korelasi antara panjang tungkai siswa putra sebesar 0,599 dan siswa putri 0,893, selanjutnya koefisien korelasi antara kekuatan otot perut siswa putra sebesar 0,506 dan siswa putri 0,912 ,dan untuk variabel kecepatan memiliki koefisien korelasi untuk siswa putra sebesar 0,557 dan siswa putri 0,741 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.

Dari perolehan data hasil perhitungan diatas bahwa variabel kekuatan tungkai dan kecepatan memiliki sumbangan yang sangat kuat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok baik bagi siswa laki-laki dan siswa perempuan, variabel panjang tungkai dan kecepatan juga memiliki korelasi yang kuat terhadap hasil lompat jauh

gaya jongkok siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah. Sehingga dari masing-masing variabel memiliki kontribusi yang kuat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa, hanya saja setiap variabel memiliki besar sumbangan yang berbeda-beda.

Sesuai dengan tahapan lompat jauh khususnya gaya jongkok tiap tahap dari awalan, menolak, saat diudara dan mendarat sangatlah diperlukan dalam mencapai hasil yang maksimal maka unsur yang mempengaruhi tahapan itu adalah komponen kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan. Dalam gerakan lompat jauh gaya jongkok kekuatan pada tungkai diperlukan sebagai awalan saat berlari dan tolakan siswa mampu menghasilkan power yang maksimal saat melompat dan kekuatan saat mendarat. Kekuatan otot perut dan kelentukan diperlukan saat pelompat berada di udara dan kecepatan diperlukan untuk menciptakan power tungkai saat menolak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil lompat

- jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.
 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.
 4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.
 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA N 1 Kotagajah Lampung Tengah.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa harus meningkatkan latihan peningkatan kondisi fisik untuk memperoleh hasil lompat jauh gaya jongkok yang maksimal sehingga mendukung

- prestasi atletik khususnya nomor lompat jauh.
2. Bagi Guru
Guru harus meningkatkan latihan siswa yang mendukung peningkatan kondisi fisik yang sesuai dengan variabel penelitian ini sehingga dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok.
 3. Bagi Penulis / peneliti selanjutnya
Agar dapat melanjutkan penelitian ini sehingga dapat memperoleh kesempurnaan dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok serta dapat meneliti atau menambah faktor-faktor pendukung lainnya dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

TINJAUAN PUSTAKA

Amari.1956. *Tes Pengukuran Dalam Bidang Olahraga Jilid II*. Jakarta: CV. Toko Mawar.

Arikunto, Suharsimi.1991.*Prosedur Penelitian*.Yogyakarta: Rineka Cipta.

_____.1997. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

_____.1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Harsono.1998.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Kosasih, Engkos.1985. *Olahraga:
Tehnik dan Program Latihan.*
Jakarta: Akademika Pressindo.

Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani
untuk Kelas 1 SMP.* Bandung:
Jemars.

Sajoto, M.1988. *Pembinaan dan
Peningkatan Kondisi Fisik
dalam Olahraga.*Jakarta:
Dahara Prize.

Sukardi.2003.*Metodelogi Penelitian
Pendidikan.*Yogyakarta: Bumi
Aksara.

Aip, Syarifuddin.1992. *Atletik.*
DEPDIKBUD. Jakarta.