



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 29%**

Date: Tuesday, July 21, 2020

Statistics: 3220 words Plagiarized / 11176 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Aktivitas jasmani berupa permainan atau olah raga, yang mana bermanfaat untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh, yaitu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien, mengembangkan keterampilan sosial dalam hubungan antar orang, menikmati kebugaran dan keriangannya melalui permainan olahraga. Salah satu cabang olahraga pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik dapat disebut sebagai induk semua cabang olahraga. Atletik itu mempunyai tiga bagian, yaitu lari, lompat, dan lempar.

Latihan atletik mempunyai peran penting dalam peningkatan atau pengembangan kondisi fisik, dan menjadi dasar pokok peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olah raga lain. Di samping dibina dan dikembangkan di masyarakat, atletik juga merupakan olah raga yang wajib diajarkan di sekolah-sekolah. Mulai dari Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa betapa besar perhatian pemerintah Indonesia pada cabang olahraga atletik.

Ini dapat dilihat pada kurikulum yang menjadi program pengajaran, misalnya kurikulum untuk Sekolah Dasar mata pelajaran pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Atletik selalu diajarkan setiap semester. Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Usia anak didik yang masih muda dan perkembangan fisik yang belum mencapai tingkat kemampuan yang memadai maka pelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar diberikan dalam bentuk permainan atau perlombaan yang bersifat gembira dan

menyenangkan.

Untuk mencapai prestasi lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang efektif dan efisien. Gerakan lompat jauh dibagi atas awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal diperlukan kondisi fisik dan teknik yang baik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan. Sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya melayang yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya bergantung di udara.

Berdasarkan uraian diatas, pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada faktor kondisi fisik yang ada hubungannya dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kemampuan kondisi fisik yaitu panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai perlu diteliti lebih mendalam, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok adalah satu teknik dasar lompat yang biasa diterapkan di Sekolah Dasar. Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek, khususnya lompat jauh gaya jongkok telah diajarkan dengan baik.

Tetapi pada umumnya para siswa kurang menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan lompat jauh. Menurut Purnomo (2011:93), lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kedua kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi siswa atau orang dari cedera, ketiga dengan kekuatan siswa akan dapat lari lebih cepat, melempar,

melompat atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi, semua ini dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan yang dilakukan.

Banyak fenomena yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung antara lain: Hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador. Dari hasil pengamatan penulis, tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador, terdapat kekurangan dan kelemahan dalam hal kemampuan disebabkan kurang efektifnya latihan, metode latihan yang kurang tepat.

Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada cabang atletik penulis akan membahas tentang hasil lompat jauh gaya jongkok. Terindikasi kurangnya latihan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas Kelas V SDN 1 Gador. Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok diantaranya, pengukuran panjang tungkai, latihan kecepatan lari. Dengan landasan tersebut melalui tes dan pengukuran terhadap panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek penulis tertarik untuk mengetahui ada atau tidak hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut. Hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

Hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Pembatasan Masalah Berdasarkan masalah-masalah yang ada dan agar tidak menimbulkan kesalah pahaman terhadap masalah tersebut, maka perlunya pembatasan masalah dan masalah yang diteliti hanyalah panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Rumusan Masalah Dalam sebuah penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang akan diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya.

Dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Apakah ada hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Tujuan Penelitian Berdasar permasalahan yang dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek.

Manfaat Penelitian Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dari berbagai pihak. Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut. Secara Teori Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Secara praktis Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan dan pengelolaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di lembaga pendidikan.

Dengan dilakukannya penelitian ini, seorang guru Penjas di Sekolah Dasar yang akan mengetahui potensi siswanya dalam lompat jauh gaya jongkok akan semakin mudah untuk mencari prestasi yang baik untuk memajukan pembelajaran lompat jauh pada khususnya.

**BAB II LANDASAN TEORI** Kajian Teori **Lompat Jauh Gaya Jongkok** Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor perlombaan dalam atletik. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis.

Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain: Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan.

Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas. Kekuatan (Strength) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik. Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain: Motivasi dari orang tua. Guru dan pelatih yang proporsional. Adanya dana yang cukup. Lingkungan yang baik. Organisasi dan dukungan masyarakat.

Menurut Munasifah (2008:12-17), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut: Awalan Hal yang amat penting yang merupakan salah satu teknik dasar lompat jauh yang perlu diketahui adalah teknik awalan. Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan.

Teknik awalan dilakukan dengan lari di mana frekuensi dan panjang langkah harus konstan atau ajeg, agar kaki tumpu dapat tepat menumpu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkahnya. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah, konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Gambar 1 Awalan (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22) Tolakan/Tumpuan Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan. Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas.

Menurut Eddy Purnomo (2011:94), dalam bukunya Dasar-Dasar Atletik menyatakan bahwa: "Pada 3 - 5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi daripada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu.

Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak." Gambar 2 Saat Melakukan Tumpuan Badan Agak Condong ke Belakang (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22) Saat Melayang atau Sikap Badan di Udara Sikap badan di udara juga harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul ke depan atas. Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Waktu badan melayang di udara sebisa mungkin posisi badan diusahakan untuk melayang selama mungkin dan harus bisa mempertahankan keseimbangan badan. Pendaratan atau Sikap Badan Waktu Mendarat Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatiakn karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai

karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan diayun ke depan. Kedua tungkai bawah diluruskan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan. Menurut Eddy Purnomo (2011:96), dalam lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. Gambar 3 Posisi Badan Saat Mendarat (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan.

Tahun 2007, hal 23) Panjang Tungkai 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 penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Menurut Bambang Sujiono, dkk, tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang.

Otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif. Menurut Warsito (2001: 20) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas yaitu dari pangkal paha sampai lutut, dalam istilah anatomi disebut femur. Tungkai bawah yaitu dari lutut sampai pergelangan kaki, dalam istilah anatomi disebut leg. Tungkai bawah ini terdiri dari dua tulang, yakni os tibia dan os fibula. Os tibia atau tulang kering kerangka yang utama dari tulang bawah dan berupa tulang pipa. Sedang os fibula atau tulang betis letaknya sebelah lateral tungkai bawah, berupa tulang pipa. Tempurung lutut terdapat diantara tungkai atas dan tungkai bawah. Telapak kaki terdiri dari tulang tarsalia, metatarsalia dan falanx.

Tulang tarsalia mendukung beban berat saat berdiri dan berjumlah tujuh buah yang

secara kolektif dinamakan tarsus. Tulang-tulang metatarsalia hanya berjumlah lima buah dan berupa tulang pipa. Secara keseluruhan tulang-tulang tersebut berjumlah delapan buah yaitu : 1 Os koxa : tulang paha 1 Os femur : tulang paha 1 Os tibia : tulang kering 1 Os fibula : tulang betis 1 Os patela : tempurung lutut 7 Os tarsalia : tulang pangkal kaki 5 Os metatarsalia : tulang telapak kaki 14 palanx : ruas jari-jari Menurut Huda dalam Warsito (2001: 20) panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah.

Panjang otot sama pentingnya dengan panjang tulang, semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, dimungkinkan besar pula kekuatannya. Panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya.

Jadi panjang tungkai adalah panjang seluruh kaki dari telapak kaki sampai dengan pangkal paha. Tim Anatomi FIK UNY (2009: 13-15) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah terdiri atas: Tungkai atas meliputi pangkal paha sampai lutut. Tungkai bawah yaitu antara lutut sampai pergelangan kaki. Telapak sebagai alas kaki. Ucup Yunus (2000: 43) mengatakan bahwa tungkai atau lower limb dibentuk oleh tulang tungkai atas paha, tulang tungkai bawah.

Pengukuran panjang tungkai menggunakan alat berupa meteran yang pengukurannya dari titik sumbu gerak tungkai diukur sampai telapak kaki. Panjang merupakan ukuran yang ditunjukkan dengan satuan meter. Panjang tungkai dapat diketahui dengan mengukur tinggi Spina Illiaca anterior Superior (SIAS) sampai permukaan lantai (TIM Anatomi FIK UNY, 2009: 14). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai adalah ukuran panjang dari anggota gerak bawah. Pengukuran diukur dari titik sumbu gerak sampai telapak kaki. Kecepatan Lari Lari cepat (sprint) dapat mengembangkan unsur kecepatan, kekuatan otot. Kaitannya dengan peningkatan prestasi lompat jauh, lari cepat sangat memberikan sumbangan yang cukup besar.

Sprint sebagai salah satu faktor yang mendukung olahraga lompat jauh. Sprint yang baik membutuhkan reaksi cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Lompatan seseorang dapat maksimal apabila terlebih dahulu dilakukan awalan, sehingga semakin cepat awalan yang dilakukan maka semakin jauh hasil lompatan. Kecepatan berfungsi sebagai pendorong saat melakukan lompatan dan tubuh menjadi ringan saat melayang di udara dan kecepatan dibutuhkan untuk memperoleh daya ledak saat lepas landas dari tumpuan.



Menurut Sajoto (1995:19) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Purnomo (2007 : 30) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Menurut Zafar (2010:02) kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (powerfull) melalui gerakan yang halus (smooth) dan efisien (efficient). Menurut U.

Jonath, dkk (1987: 58-59) kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu berdasarkan kemungkinan gerak dalam proses sistem saraf dan perangkat. Menurut Jonath, dkk (1987: 58) Faktor-faktor yang membatasi prestasi pelari cepat (sprint) yaitu: Tenaga otot adalah salah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan.

Terutama para pelari sprint yang masih jauh dan puncaknya dapat sangat memperbaiki prestasinya dengan latihan tenaga secara terarah. Viskositas otot, hambatan gesekan dalam sel (intra selular) serat-serat otot, dengan pemanasan otot dapat diturunkan. Viskositas tinggi pada otot dingin mempengaruhi secara negatif kecepatan maksimal yang dapat tercapai. Kecepatan reaksi atau daya reaksi pada waktu start, tidak banyak yang dapat dilatih. Dalam praktek soalnya mengenai perbaikan sekian peratus, kadang kala beberapa persepuluh detik. Kecepatan kontraksi, yaitu kecepatan pengerutan otot setelah mendapat rangsangan saraf, tidak dapat ditingkatkan dengan latihan.

Hal itu terutama bergantung kepada struktur ototnya, dan ditentukan oleh bakat. Koordinasi, kerja sama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang digunakan, agaknya yang paling penting dan menentukan bagi prestasi sprint secara luar biasa. Ciri antropometris Setiap orang diciptakan Tuhan memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, ukuran dan bentuk tubuh seseorang akan menentukan olahraga yang sesuai baginya. Antropometri menentukan ukuran dan bentuk tubuh seseorang. Menurut Jonath, dkk (1987: 56-58) ciri antropometris yaitu, bentuk tubuh atlet yang terutama perbandingan badan dengan kakinya merupakan hal yang penting, tidak dapat dilatih.

Menurut TKJI untuk mengukur kecepatan lari pada umur 16-19 yaitu menggunakan lari 60 meter. Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan lari dalam melakukan aktivitas geraknya. Dalam cabang atletik misalnya lari,

lempar dan lompat. Dalam cabang permainan, seperti bola basket, tenis, bola voli, bulu tangkis maupun sepak bola, unsur kecepatan lari sangat penting dalam menunjang teknik yang akan diperagakan.

Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal. Kecepatan seseorang dapat mencapai puncaknya tergantung pada potensi yang dibawa sejak lahir dan hasil dari latihan yang dilakukan dengan teratur, cermat, sistematis dan tepat sesuai dengan kaidah-kaidah latihan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk mencapai suatu jarak dengan waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu antara sinyal "ya" dengan gerakan pertama tubuh, dan juga masa gerakan, yaitu waktu antar gerakan pertama hingga akhir aktivitas. Waktu reaksi tergantung pada kecepatan di mana stimulus pertama berjalan melalui aliran syaraf eferen dan aferen dan dipadukan dengan pula respon pertama. Menurut Suhendro (1999: 420), kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (1988: 216), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan dengan: Adanya gerak sebagai kepastian manusia atau obyek Gerak tersebut berupa gerak tunggal atau gerak yang berulang-ulang Gerakan berlaku untuk seluruh tubuh atau bagian tubuh Gerakan dilakukan secepat-cepatnya Akibat gerak terjadilah perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Misalnya lari 100 meter, 200 meter, renang 50 meter, 100 meter dan lain sebagainya. Faktor terpenting yang mendorong untuk memperoleh kecepatan sprint yang maksimal yaitu frekuensi gerakan dan panjang langkah. Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecepatan sangat dibutuhkan dalam lari untuk mencapai finish dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lompat jauh kecepatan lari seseorang akan menentukan jauhnya lompatan. Kekuatan Otot Tungkai Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kesegaran jasmani seseorang.

Kekuatan otot seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima atau melawan beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot merupakan bagian yang penting membantu penampilan fisik seseorang. Hampir dari semua aktivitas gerak sehari-hari dibutuhkan kekuatan otot, sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan sangat dipengaruhi kekuatan otot. Dengan kata lain kekuatan otot merupakan dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya, sehingga hal ini akan menunjang penampilan fisik seseorang. Perbedaan jenis kekuatan tersebut didasarkan pada jenis beban yang harus diatasi dan dihadapi.

Pada perlombaan lompat jauh, atlet harus melakukan lompatan dengan mengerahkan tenaga dengan sekuat-kuatnya. Pemain juga harus berlari dengan kencang saat melakukan awalan dan kemudian harus melompat dan sebagainya, sehingga perlu memiliki daya tahan kekuatan yang baik. Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok, kekuatan otot perlu ditingkatkan. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik kekuatan yang dibutuhkan atlet. Setiap menjalankan aktivitas olahraga melibatkan atau beraktivitas selalu melibatkan kekuatan otot.

Namun demikian jenis kekuatan yang digunakan dalam setiap cabang olahraga tentunya tidak sama. Hal ini disebabkan karena kekuatan yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga bersifat spesifik menurut kebutuhannya. Menurut Suharno (1985: 25) kekuatan dibedakan menjadi tiga macam yaitu: Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot dalam konsentrasi maksimal serta dapat melawan/ menahan beban yang maksimal. Kekuatan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Power endurance (kuat dan tahan lama) adalah kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya. Misalnya, mendayung, balap sepeda, renang. Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk melakukan lompatan dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok. Gerakan melompat merupakan gerakan yang bersifat eksplosif. Untuk menghasilkan lompatan yang baik sangat diperlukan kekuatan dari otot-otot yang terlibat gerakan tersebut. Kekuatan otot tungkai sangat besar peranannya untuk menghasilkan lompatan yang baik dalam dari jauh.

Semakin besar kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin kuat dan jauh pula hasil lompatan yang akan dicapai. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Siswa Sekolah Dasar merupakan anak yang paling banyak mengalami perubahan sangat drastis baik mental maupun fisik. Gerakangerakan organ tubuh anak juga

menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

Keberanian dan kemampuan ini, disamping karena perkembangan kapasitas mental, juga disebabkan oleh adanya keseimbangan dan keselarasan gerakan organ-organ tubuh anak. Menurut Nasution (1993:44) dalam (Syaiful, 2008: 123) masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya.

Guru mengenal masa ini sebagai "masa sekolah", oleh karena itu pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal. Masa usia sekolah dianggap oleh Suryobroto dalam (Syaiful, 2008: 124) sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Namun Suryobroto tidak berani mengatakan pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk ke sekolah dasar. Hal tersebut ditentukan oleh kematangan anak tersebut bukan ditentukan oleh umur semata, namun pada umur antara 6 atau 7 tahun biasanya anak memang telah matang untuk masuk sekolah dasar. Sifat-sifat khas anak dapat di lihat sebagai berikut.

Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah seperti yang disebutkan di bawah ini: Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional Adanya kecenderungan memuji sendiri Suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain kalau hal itu dirasanya menguntungkan untuk meremehkan anak lain. Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting Pada masa ini (terutama pada umur 6-8) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar. Menjelang masa akhir ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.

Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar merupakan semua watak

yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan peserta didik dalam kehidupannya setiap saat. Sehingga dengan demikian, watak dan perbuatan manusia tidak akan lepas dari kodrat dan sifat serta bentuknya yang berbeda-beda, maka tidak heran jika bentuk dan karakter peserta didik juga berbeda-beda.

Kajian Penelitian Terdahulu Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu: Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Amirul Mukminin (2010), dengan judul Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta, dengan subyek penelitian sejumlah 15 responden.

Dengan hasil penelitian sebagai berikut, 1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = t_{tabel}$  yaitu  $3,030 = 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 2) ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = t_{tabel}$  yaitu  $4,666 = 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = t_{tabel}$  yaitu  $3,376 = 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%.

4) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = t_{tabel}$  yaitu  $5,935 = 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 5) ada hubungan yang signifikan antara gabungan dari panjang tungkai, power tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $F_{hitung} = F_{tabel}$  yaitu  $8,859 = 3,48$  dengan taraf signifikansi 5%. Dari analisis data diperoleh besarnya sumbangan variabel panjang tungkai sebesar 12,0% terhadap hasil lompat jauh, power tungkai sebesar 17,4% terhadap hasil lompat jauh, kekuatan otot perut sebesar 1,2% terhadap hasil lompat jauh, kecepatan lari 40 meter sebesar 47,4% terhadap hasil lompat jauh.

Penelitian yang dilakukan oleh Triyogo Hadi (2010), dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Barata Semagung, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo, dengan subyek penelitian sejumlah 26 siswa. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi Product Moment dan korelasi ganda pada taraf signifikansi 5%. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, (1) ada hubungan yang positif antara kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,890$  dan besarnya sumbangan 57,86%, (2) ada hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar  $0,950$  dan besarnya sumbangan 37,75%, (3) ada hubungan yang positif antara

kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar 0,951 dan besarnya sumbangan 95,61%. Kerangka Berfikir Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Kondisi tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Korelasi panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang.

Otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif. Panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya lebih lebar kearah depan. Jadi semakin panjang tungkai maka akan semakin jauh melompat maupun berlari dalam lompat jauh.

Hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh Kecepatan lari dalam lompat jauh diperlukan untuk membuat awalan yang baik sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan. Dengan kecepatan lari yang tinggi akan membuat dorongan yang lebih kuat pada saat atlet melakukan lompatan pada bak pasir. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Menurut Eddy Purnomo (2011: 93), kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh.

Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan

ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan. Korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahakan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat. Tolakan kaki harus keras agar tercapai ketinggian lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju seminimal mungkin. Kaki ayun digerakkan secara aktif untuk membantu naiknya badan dan menjaga keseimbangan badan sewaktu melayang di udara.

Kekuatan otot tungkai sangat membantu dalam bertumpu pada balok tumpuan dengan kuat, mencapai ketinggian lompatan yang cukup dan pada saat mendarat. Korelasi panjang tungkai, kecepatan lari dan otot tungkai terhadap lompat jauh. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya lebih lebar kearah depan.

Jadi semakin panjang tungkai maka akan semakin jauh melompat maupun berlari dalam lompat jauh. Kekuatan otot tungkai yang baik akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahakan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat, sehingga lari atau melompat dalam lompat jauh akan lebih maksimal. Hipotesis Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir diatas maka dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut.

Ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek? Ada hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Menurut Setyosari (2010 : 126) segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Variabel ini terbagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel Bebas Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas (X) yaitu: Panjang Tungkai (X1) 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 penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Kecepatan Lari (X2) Menurut Zafar (2010:02) kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (powerfull) melalui gerakan yang halus (smooth) dan efisien (efficient).

Kekuatan Otot Tungkai (X3) Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk melakukan lompatan dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok. Gerakan melompat merupakan gerakan yang bersifat eksplosif. Untuk menghasilkan lompatan yang baik sangat diperlukan kekuatan dari otot-otot yang terlibat gerakan tersebut. Variabel Terikat Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikat adalah hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

Teknik dan pendekatan penelitian Pendekatan Penelitian Arikunto ( 2010 : 90 ) mendefinisikan " desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai acuan-ancuan kegiatan yang akan dilaksanakan". Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jadi dalam penelitian ini tidak menggunakan perlakuan terhadap variabel penelitian melainkan mengkaji fakta-fakta yang telah terjadi dan pernah dilakukan oleh subyek penelitian.

Rancangan penelitian adalah merupakan suatu kerangka dasar dari pemikiran-pemikiran yang ada, tentang bagaimana tempat atau lokasi penelitian diatur, permasalahan yang ada harus didekati, bagaimana data yang dikemukakan dalam penelitian. Penelitian ini bermaksud menguji hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Teknik Penelitian Teknik penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional.

Menurut (Azwar : 2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain,



berdasarkan koefisien korelasi. Dari Penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada-tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain. Penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto : 2010).

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistik. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli sampai bulan Desember 2019. Waktu Untuk waktu pelaksanaan peneliti susun dalam table sebagai berikut. Tabel 3.1

Rencana Waktu penelitian No \_Kegiatan \_Waktu \_ \_ \_ \_ Jul \_Ags \_Sep \_Okt \_Nov \_Des \_ \_1  
\_Penyusunan Proposal \_ \_ \_ \_ \_2 \_Penyusunan Bab 1 \_ \_ \_ \_ \_3 \_Penyusunan Bab  
II \_ \_ \_ \_ \_4 \_Penyusunan Bab 3 \_ \_ \_ \_ \_5 \_Penelitian \_ \_ \_ \_ \_6 \_Pengambilan  
data \_ \_ \_ \_ \_7 \_Penyusunan Bab IV \_ \_ \_ \_ \_8 \_Penyusunan Bab V \_ \_ \_ \_ \_9  
\_Ujian dan revisi \_ \_ \_ \_ \_ Populasi dan Sampel Populasi Populasi penelitian adalah  
keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam  
penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan  
Kabupaten Trenggalek sebanyak 18 siswa.

Alasan peneliti mengambil populasi tersebut karena mereka belajar di kelas yang sama, sekolah yang sama dan usia sama-sama di bawah 13 tahun. Sampel Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Teknik pengambilan sampel atau tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Total Sampling". Menurut Sugiyanto (1995: 90) Total Sampling adalah pengambilan sampel penelitian secara keseluruhan dari jumlah populasi yang ada dijadikan sasaran penelitian.

Didalam penelitian ini peneliti mengambil sampel seluruh siswa putra kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek sebanyak 18 siswa. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Menurut Arikunto (2013 : 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2010 : 265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan one shoot model, yaitu peneliti mengamati secara

langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Panjang Tungkai Untuk mengukur panjang tungkai dengan cara mengukur dari telapak kaki sampai pinggul pada tulang yang menonjol pada pinggang dari (Ismaryati 2006: 82) Alat dan perlengkapan Tempat yang rata Roll meter Blangko dan alat tulis Petugas Dua orang pengukur Seorang pencatat Pelaksanaan Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, pandangan lurus ke depan dan kedua kaki lurus. Tester mengukur panjang kaki mulai dari telapak kaki sampai pinggang pada tulang yang menonjol. Setelah diukur, kemudian dicatat dalam satuan centimeter cm. Gambar 3.1

Pengukuran panjang tungkai (Sumber : Fenanlampir, 2015 :34) Kecepatan lari Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 5-19), yaitu sebagai berikut. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan Alat dan fasilitas: Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan Bendera start Peluit Tiang bendera Stopwatch Serbuk kapur Alat tulis Petugas tes: Petugas keberangkatan Pengukur waktu merangkap pencatat hasil Pelaksanaan: Testi yang berjumlah 18 siswa Peserta berdiri di belakang garis start Pada aba-aba "Siap", peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari Tabel 3.2

klasifikasi kecepatan lari 30 meter No \_Klasifikasi \_Prestasi (detik) \_1 \_Baik sekali \_3.58-3.91 \_2 \_Baik \_3.92-4.34 \_3 \_Sedang \_4.35-4.72 \_4 \_Kurang \_4.73-5.11 \_5 \_Kurang sekali \_5.12-5.50 \_Sumber: Fenanlampir, 2015 : 132 Gambar 3.2 Tes kecepatan lari 30 meter (sumber : Fenanlampir, 2015) Tes Kekuatan Otot Tungkai Gambar 3.3 Tes pengukuran kekuatan tungkai (sumber : <http://ibuguruolahraga.blogspot.com/2016/02/tes-kekuatan-otot-tungkai.html>) Tujuan: Untuk mengukur kekuatan otot tungkai Alat yang digunakan antara lain : Leg dynamometer, Blangko tes, Alat tulis Pelaksanaan : Peserta tes berdiri di atas back and leg dynamometer. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus. Kedua lutut bungkuk dan rantai diletakan di antara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus ke bawah.

Alat ditarik menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa menggunakan bantuan otot tangan dan otot punggung. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali. Penilaian : Skor terbaik dari dua kali percobaan akan dicatat sebagai skor dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg. Tabel 3.3 klasifikasi kekuatan otot tungkai No \_Klasifikasi \_Prestasi (Kg) \_1 \_Baik sekali \_259 \_2 \_Baik \_187.50-159.50 \_3 \_Sedang \_127.50-187.50 \_4 \_Kurang \_84.50-127.50 \_5 \_Kurang sekali \_Sd < 84.50 \_Sumber : Fenanlampir, 2015 : 125 Tes lompat jauh gaya jongkok Instrumen penelitian yang digunakan untuk tes gerak

lompat jauh gaya jongkok adalah penilaian berskala (rating scales).

Penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut analisis skala penilaian, analisis format skala penilaian. Analisis skala penilaian Untuk mengukur perubahan perilaku terampil sebagai akibat dari latihan, dilakukan penilaian berskala melalui hasil observasi performa. Berdasarkan hasil observasi performa keterampilan gerak seseorang dapat diamati, diteliti selanjutnya dicatat dan dimaknai. Penilaian berskala ini dinyatakan dalam kategori data nominal yang diubah menjadi data interval.

Melalui cara ini dapat ditafsirkan tentang kemajuan, kemandegan atau kemunduran hasil belajar keterampilan gerak seseorang dalam jangka waktu tertentu. Untuk menetapkan skala penilaian (rating scale) dari instrument ini, dibuat rentang nilai atau skor dari angka 1 (satu) sampai angka 5 (lima). Angka 1 (satu) menunjukkan nilai kurang sekali (KS), angka 2 (dua) menunjukkan nilai kurang (K), angka 3 (tiga) menunjukkan nilai sedang (S), angka 4 (empat) menunjukkan nilai baik (B), dan angka 5 (lima) menunjukkan nilai baik sekali (BS).

Analisis format skala penilaian Komponen penguasaan keterampilan gerak teknik lompat jauh gaya jongkok siswa SD yang diobservasi, terdiri dari: 1) Fase Awalan, 2) Fase Tolakan, 3) Fase Melayang, 4) Fase Pendaratan. Gambar 3.4 Lompat jauh gaya jongkok (sumber : <https://www.dosenpendidikan.co.id/lompat-jauh>) Tujuan : untuk mengukur hasil lompat jauh. Alat yang digunakan antara lain : Meteran, Bak pasir, Blangko tes. Pelaksanaan hasil lompat jauh : Pengukuran dilakukan dari titik 0 (balok lompatan) ke titik pendaratan, setelah itu pengukur akan mencatat hasil yang telah di ukur.

Penilaian : Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok 3 kali pengulangan, nilai yang di ambil adalah nilai yang paling besar. Teknik Analisis Data Kegiatan analisis data dalam penelitian ini dilakukan ketika seluruh data terkumpul. Menurut Sugiyono (2010: 207) "kegiatan dalam analisis data yaitu mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis". Teknik analisa data yang dipergunakan adalah teknik analisa data kuantitatif, untuk menguji hubungan antar variabel dengan menggunakan perhitungan statistik.

Sesuai dengan itu, maka penjelasan hubungan kausal berdasarkan data dan fakta aktual yang dikumpulkan, disusun, diklasifikasikan, dan dianalisa serta diinterpretasikan dengan distribusi persentase pada tabel sebagai dasar untuk menyimpulkan hubungan antar variabel tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 21 for Windows. Metode pengujian statistik yang digunakan adalah

sebagai berikut. Uji Prasyarat Menurut Sujianto (2010: 77) menjelaskan bahwa sebelum analisis regresi dilaksanakan, terlebih dulu data harus lolos dari uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji asumsi klasik (meliputi: uji multikolinearitas, uji autokorelasi dan uji heteroskedastisitas).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hal-hal yang perlu dilaksanakan sebelum analisis linier berganda dalam penelitian ini adalah uji prasyarat yang meliputi: uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi dan uji heteroskedastisitas dengan penjelasan sebagai berikut. Uji Normalitas Sujianto (2010 : 78) mengemukakan uji normalitas bertujuan untuk menguji terdistribusi normal atau tidaknya sebuah model regresi, yakni residu dari variabel dependen, variabel independen atau keduanya. Model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal, untuk mengetahuinya dapat diamati dengan menggunakan Normal P-Plot dan One Sample Kolmogorov- Smirnov Test.

Pada pengamatan dengan Normal P-Plot, jika data penelitian bersebaran di sekitar garis diagonal, maka dapat diasumsikan model regresi tersebut berdistribusi normal dan lolos uji normalitas. Pada pengamatan dengan One Sample Kolmogorov- Smirnov Test, model regresi berdistribusi normal dan lolos uji normalitas dengan ketentuan nilai Kolmogorov-Smirnov Test dan nilai Asymp.sig. (2-tailed) lebih besar dari 0.05 (taraf signifikansi dalam penelitian ini). Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linier atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak).

Jadi peningkatan atau penurunan kuantitas disalah satu variabel akan diikuti secara linier oleh peningkatan atau penurunan kuantitas divariabel lainnya (linier = garis lurus). Linieritas adalah sifat hubungan yang linier antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Gunakan output ANOVA, bila  $p > 0,05$  maka model regresi tersebut linier.

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linier atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak). Jadi peningkatan atau penurunan kuantitas disalah satu variabel akan diikuti secara linier oleh peningkatan atau penurunan kuantitas divariabel lainnya (linier = garis lurus). Linieritas adalah sifat hubungan yang linier antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya.

Regresi Linier Berganda Menurut Arikunto (2010:339) meyakini bahwa "analisis regresi berganda adalah analisis tentang hubungan antara satu dependen variabel dengan dua

atau lebih independen variabel". Analisis ini digunakan untuk mencari Apakah ada pengaruh prestasi belajar kewirausahaan dan lingkungan keluarga terhadap minat berwirausaha mahasiswa program studi pendidikan ekonomi semester VI STKIP PGRI Tulungagung tahun akademik 2016/2017. Penelitian ini menggunakan SPSS, sedangkan apabila secara manual menggunakan regresi linier berganda. Rumus persamaan regresi linier berganda sebagai berikut.

$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$  (Arikunto 2010: 339) Keterangan : Y : Variabel Terikat (Minat Berwirausaha) a : Konstanta b1 b2 : Koefisien regresi dari variabel bebas X1 : Variabel Bebas 1 (Prestasi Belajar Kewirausahaan) X2 : Variabel Bebas 2 (Lingkungan Keluarga) Uji Hipotesis Langkah selanjutnya dalam melakukan analisis data, yaitu dengan melakukan pengujian hipotesis, uji hipotesis yang dilakukan yaitu pengujian secara parsial dan simultan, dengan penjelasan sebagai berikut. Uji t (Uji Parsial) Digunakan untuk menguji pengaruh variabel-variabel bebas secara individu/parsial terhadap variabel terikat, rumus uji t yang digunakan sesuai buku Riduwan dan Akdon (2010: 125)  $t_{hitung} = \frac{\bar{y} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$  untuk melihat t tabel digunakan rumus sebagai berikut. **n = jumlah sampel** Langkah selanjutnya dengan dengan membandingkan thitung dengan ttabel dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Taraf signifikansi adalah kesalahan dalam menerima atau menolak hipotesis.

Dapat ditarik kesimpulan apakah hipotesis nol (H0) atau hipotesis alternatif (Ha) tersebut diterima atau ditolak. Keterangan atau kriteria untuk penerimaan dan penolakan suatu hipotesis adalah Jika nilai thitung < ttabel , maka nilai hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Jika **nilai t hitung > t tabel** , maka nilai hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Uji F (Uji Simultan) Untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan, maka dilanjutkan uji F.

Rumus yang digunakan sebagai berikut : (Riduwan dan Akdon, 2010: 124)  $F_{hitung} = \frac{R^2 / (k-1)}{(1-R^2) / (n-k)}$  Riduwan dan Akdon (2010:128) Keterangan : Fhitung : nilai f yang dihitung R2 : nilai koefisien n : jumlah data k : jumlah variabel independen (bebas) Langkah selanjutnya adalah dengan cara membandingkan Fhitung dengan Ftabel **dengan taraf signifikansi 5%** (0,05). Taraf atau tingkat signifikansi adalah kesalahan dalam menerima atau menolak hipotesis.

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** Hasil Penelitian Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2020. Penelitian dilaksanakan di Lapangan SD Negeri 1 Gador Durenan. Subyek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan yang berjumlah 20 siswa. Analisis Deskriptif Penelitian ini menggunakan empat variabel, yang terdiri dari tiga variabel bebas (panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai) dan satu variabel terikat, yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari keempat variabel masing-masing tersebut dilambangkan dalam X1 untuk panjang tungkai, X2 untuk kecepatan lari, X3 kekuatan otot tungkai dan Y untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Adapun data penelitian pada penelitian ini diperoleh dari 20 siswa yang menjadi subek penelitian. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut ditampilkan data penelitian yang diperoleh. Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok Variabel \_N \_Rata - rata \_Hasil Tertinggi \_Hasil Terendah \_ \_Panjang Tungkai \_20 \_82.45 \_91 \_70 \_ \_Kecepatan Lari \_20 \_6.69 \_6.99 \_5.84 \_ \_Kekuatan Otot Tungkai \_20 \_44 \_57 \_24 \_ \_Lompat Jauh Gaya Jongkok \_20 \_2.75 \_4 \_2 \_ \_ Berdasarkan hasil analisis deskriptif dengan bantuan komputer program SPSS versi 21.1. diperoleh data mengenai masing-masing variabel.

Panjang Tungkai Skor maksimal adalah 91 cm dan skor minimal adalah 70 cm. Dengan demikian Range-nya adalah 19 cm. Rata-rata panjang tungkai adalah 82.45cm. Angka median atau titik tengah adalah 82.45cm. Hal ini menunjukkan bahwa 50% panjang tungkai 82.45 cm ke atas dan 50%nya adalah 82.45 cm ke bawah. Hasil uji dengan bantuan SPSS 21.1 sebagai berikut. Statistics \_X1 \_N \_Valid \_20 \_ \_Missing \_0 \_ \_X1 \_ \_Frequency \_Percent \_Valid Percent \_Cumulative Percent \_ \_Valid \_70.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_5.0 \_ \_72.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_10.0 \_ \_79.00 \_3 \_15.0 \_15.0 \_25.0 \_ \_80.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_30.0 \_ \_81.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_35.0 \_ \_82.00 \_3 \_15.0 \_15.0 \_50.0 \_ \_83.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_55.0 \_ \_85.00 \_5 \_25.0 \_25.0 \_80.0 \_ \_88.00 \_3 \_15.0 \_15.0 \_95.0

\_ \_91.00 \_1 \_5.0 \_5.0 \_100.0 \_ \_Total \_20 \_100.0 \_100.0 \_ \_ / Kecepatan Lari Skor maksimal adalah 6.99 meter dan skor minimal adalah 5.84 meter. Dengan demikian Range-nya adalah 1.15 meter. Rata-rata hasil kecepatan lari adalah 6.69 meter. Angka median atau titik tengah adalah 6.69 meter. Hal ini menunjukkan bahwa 50% hasil kecepatan lari 6.69 meter ke atas dan 50%nya adalah 6.69 meter ke bawah. Statistics \_X2 \_N \_Valid \_20 \_ \_Missing \_0 \_ \_X2 \_ \_Frequency \_Percent \_Valid Percent

\_Cumulative Percent \_Valid 5.84 1 5.0 5.0 5.0 \_\_ 6.25 1 5.0 5.0 10.0 \_\_ 6.50 1 5.0 5.0 15.0 \_\_ 6.62 1 5.0 5.0 20.0 \_\_ 6.63 1 5.0

\_5.0 25.0 \_\_ 6.64 1 5.0 5.0 30.0 \_\_ 6.66 2 10.0 10.0 40.0 \_\_ 6.67 3 15.0 15.0 55.0 \_\_ 6.68 1 5.0 5.0 60.0 \_\_ 6.71 1 5.0 5.0 65.0 \_\_ 6.88 1 5.0 5.0 70.0 \_\_ 6.91 1 5.0 5.0 75.0 \_\_ 6.92 2 10.0 10.0 85.0 \_\_ 6.96 1 5.0 5.0 90.0 \_\_ 6.98 1 5.0 5.0 95.0 \_\_ 6.99 1 5.0 5.0 100.0 \_\_ Total 20 100.0 100.0 \_\_ Kekuatan Otot Tungkai Skor maksimal adalah 57 kg dan skor minimal adalah 24 kg. Dengan demikian Range-nya adalah 33 kg. Rata-rata **kekuatan otot tungkai adalah** 44 kg. Angka median atau titik tengah adalah 44 kg. Hal ini menunjukkan bahwa 50% kekuatan otot tungkai 44 kg ke atas dan 50%nya adalah 44 kg ke bawah.

Statistics \_X3 \_N \_Valid 20 \_\_ Missing 0 \_\_ X3 \_\_ Frequency \_Percent \_Valid Percent \_Cumulative Percent \_Valid 24.00 1 5.0 5.0 5.0 \_\_ 35.00 3 15.0 15.0 20.0 \_\_ 37.00 1 5.0 5.0 25.0 \_\_ 40.00 2 10.0 10.0 35.0 \_\_ 45.00 3 15.0 15.0 50.0 \_\_ 46.00 1 5.0 5.0 55.0 \_\_ 47.00 1 5.0 5.0 60.0 \_\_ 49.00 1 5.0 5.0 65.0 \_\_ 50.00 6 30.0 30.0 95.0 \_\_ 57.00 1 5.0 5.0 100.0 \_\_ Total 20 100.0 100.0 \_\_ / **Lompat jauh gaya jongkok** Skor maksimal adalah 4 meter dan skor minimal adalah 2 meter. Dengan demikian Range-nya adalah 2 meter. Rata-rata **hasil lompat jauh gaya jongkok adalah** 2.5 meter. Angka median atau titik tengah adalah 2.75 meter.

Hal ini menunjukkan bahwa 50% **hasil lompat jauh gaya jongkok** 2.75 meter ke atas dan 50%nya adalah 2.75 meter ke bawah. Statistics \_\_Y \_\_N \_Valid 20 \_\_ Missing 0 \_\_ Y \_\_ Frequency \_Percent \_Valid Percent \_Cumulative Percent \_Valid 2.00 6 30.0 30.0 30.0 \_\_ 2.50 7 35.0 35.0 65.0 \_\_ 3.00 1 5.0 5.0 70.0 \_\_ 3.50 4 20.0 20.0 90.0 \_\_ 4.00 1 5.0 5.0 95.0 \_\_ 4.50 1 5.0 5.0 100.0 \_\_ Total 20 100.0 100.0 \_\_ / Uji Reliabilitas Pengujian reliabilitas data dilakukan dengan bantuan komputer program

SPSS versi 21.1. Hasil uji reliabilitas sebagai berikut : Tabel 4.

2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel \_N \_Reliabilitas \_Nilai sig \_Keterangan \_\_Panjang Tungkai 20 0.188 0.05 Reliabel \_\_Kecepatan Lari 20 0.259 0.05 Reliabel \_\_Kekuatan Otot Tungkai 20 0.130 0.05 Reliabel \_\_ **Lompat Jauh Gaya Jongkok** 20 0.233 0.05 Reliabel \_\_ Panjang Tungkai Berdasarkan hasil di atas nilai rxy panjang tungkai 0,188 lebih besar dibandingkan dengan nilai sig. 0,05 maka instrumen tersebut reliabel. Kecepatan Lari Berdasarkan hasil di atas nilai rxy kecepatan lari 0,259 lebih besar dibandingkan dengan nilai sig. 0,05 maka instrumen tersebut reliabel.

Kekutan Otot Tungkai Berdasarkan hasil di atas nilai rxy kekuatan otot tungkai 0,130 lebih besar dibandingkan dengan nilai sig. 0,05 maka instrumen tersebut reliabel.

**Lompat Jauh Gaya Jongkok** Berdasarkan hasil di atas nilai rxy lompat jauh gaya jongkok 0,233 lebih besar dibandingkan dengan nilai sig. 0,05 maka instrumen tersebut reliabel. Tabel 4.3 Uji Reliability Reliability Statistics \_\_Cronbach's Alpha \_N of Items \_\_.722 \_4 \_\_ Berdasarkan hasil uji reliability diatas menunjukkan nilai Rhitung 0,722 lebih besar dibandingkan dengan nilai Rtabel 0,443 maka instrumen tersebut reliabel.

Uji Prasyarat Uji Normalitas Pengujian normalitas data dilakukan dengan **bantuan komputer program SPSS versi 21.1** Uji yang digunakan adalah Uji Kolmogorov Smirnov. Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Variabel \_Reliabilitas \_Keterangan \_\_Panjang Tungkai \_0.744 \_Normal \_\_Kecepatan Lari \_0.160 \_Normal \_\_Kekuatan Otot Tungkai \_0.393 \_Normal \_\_ **Lompat Jauh Gaya Jongkok** \_0.187 \_Normal \_\_ Berdasarkan hasil yang didapat dapat disimpulkan yaitu: Panjang Tungkai Berdasarkan hasil di atas tingkat signifikansi atau nilai probabilitas panjang tungkai 0,744 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal.

Kecepatan Lari Berdasarkan hasil di atas tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Kecepatan Lari 0,160 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal. Kekuatan Otot Tungkai Berdasarkan hasil di atas tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Kekuatan Otot Tungkai 0,393 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal. Lompat Jauh Gaya Joangkok Berdasarkan hasil di atas tingkat signifikansi atau nilai probabilitas Lompat Jauh Gaya Jongkok 0,187 lebih besar dari 0,05, maka berdistribusi normal.

Uji Linieritas Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linier atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak). Jadi peningkatan atau penurunan kuantitas disalah satu variabel akan diikuti secara linier oleh peningkatan atau penurunan kuantitas divariabel lainnya (linier = garis lurus). Linieritas adalah sifat hubungan yang linier antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya.

Uji linearitas dalam penelitian ini sesuai dengan penjelasan Sujianto (2010: 76) yakni dengan menggunakan fungsi Compare Means. Ketentuan interpretasi pada variabel X1 terhadap Y dan variabel X2 terhadap Y yang peneliti gunakan merupakan hasil Sig. dan kolom linearity di ANOVA Table, jika nilai dalam bagian tersebut < 0.05 (taraf signifikansi dalam penelitian ini), maka dapat disimpulkan memenuhi syarat linearitas dan lolos uji linearitas. Tabel 4.5 Uji Linieritas X1 terhadap Y ANOVA Table \_\_Sum of Squares \_df \_Mean Square \_F \_Sig. \_\_Y \* XI \_Between Groups \_(Combined) \_4.717 \_9 \_524 \_869 \_086 \_\_ \_Linearity \_373 \_1 \_373 \_618 \_024 \_\_ \_Deviation from Linearity \_4.344 \_8 \_543 \_900 \_177 \_\_ \_Within Groups \_6.033 \_10 \_603 \_\_ \_Total \_10.750 \_19 \_ \_ \_ \_ Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini, yakni kombinasi



kolom Sig. pada baris linearity X1 terhadap Y sebesar  $0.024 < 0.05$ .

Jadi dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi syarat linearitas dan lolos uji linearitas. Tabel 4.6 Uji Linieritas X2 terhadap Y ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2					
Between Groups (Combined)	5.833	15	.389	.316	.055
Linearity	1.550	1	1.550	1.261	.024
Deviation from Linearity	4.284	14	.306	.249	.178
Within Groups	4.917	4	1.229		
Total	10.750	19			

Tabel 4.6 menunjukkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini, yakni kombinasi kolom Sig. pada baris linearity X2 terhadap Y sebesar  $0.024 < 0.05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi syarat linearitas dan lolos uji linearitas. Tabel 4.7

Uji Linieritas X3 terhadap Y ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X3					
Between Groups (Combined)	3.125	9	.347	.455	.074
Linearity	.836	1	.836	1.096	.020
Deviation from Linearity	2.289	8	.286	.375	.111
Within Groups	7.625	10	.763		
Total	10.750	19			

Tabel 4.7 menunjukkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini, yakni kombinasi kolom Sig. pada baris linearity X3 terhadap Y sebesar  $0.020 < 0.05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi syarat linearitas dan lolos uji linearitas.

Uji Hipotesis Untuk menghitung koefisien masing-masing prediktor terhadap kriterium dan menghitung korelasi ganda antara prediktor dan kriterium dengan langkah-langkah sebagai berikut : Menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor Pengujian dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 21.1. Hasil analisis korelasi masing-masing variabel dengan sebagai berikut. Tabel 4.8 Ringkasan Hasil Analisis Korelasi

No	Variabel	Rhitung	Rtabel	Kesimpulan
1	X1 Y	0.582	0,443	Signifikan
2	X2 Y	0.699	0,443	Signifikan
3	X3 Y	0.534	0,443	Signifikan

Keterangan :  
X1Y = Korelasi antara panjang tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok  
X2Y = Korelasi antara kecepatan lari dengan lompat jauh gaya jongkok  
X3Y = Korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok Analisis Regresi Pengujian dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 21.1. Analisis regresi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda empat prediktor.

Hasil analisis regresi antara data tes panjang tungkai (X1), kecepatan lari (X2), kekuatan otot tungkai (X3) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut. Persamaan garis regresinya adalah :  $Y = -2,365 + 0,621X1 + 0,850X2 + 0,227X3$  Uji signifikansi analisis regresi berganda Tabel 4.9 Uji Regresi ANOVA

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.390	3	.797	8.525	.006b
	Residual	8.360	16	.522		
	Total	10.750	19			

a. Dependent Variable: Y  
b. Predictors: (Constant), X3, X2, X1  
Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa

F hitung adalah 8,525 dengan tingkat signifikansi 0,006.

Oleh karena probabilitas ( 0,006 ) jauh lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Besar korelasi antara variabel lompat jauh gaya jongkok dan panjang tungkai dengan koefisien korelasi adalah 0,528. Besar korelasi antara variabel lompat jauh gaya jongkok dan kecepatan lari dengan koefisien korelasi adalah 0,699. Besar korelasi antara variabel lompat jauh gaya jongkok dan kekuatan otot tungkai dengan koefisien korelasi adalah 0,534.

Jadi korelasi antara variabel lompat jauh gaya jongkok dan kecepatan lari paling besar, maka variabel kecepatan lari lebih berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok dibanding variabel panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai. Signifikansi koefisien korelasi diukur dari probabilitas menghasilkan angka untuk panjang tungkai, kecepatan lari kekuatan otot tungkai 0,006. Oleh karena probabilitas jauh dibawah 0,05, maka korelasi antara variabel panjang tungkai, kecepatan lari dengan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sangat nyata.

Pembahasan Untuk mengetahui ada tidaknya korelasi variabel panjang tungkai, kecepatan lari dengan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok digunakan teknik korelasi product moment dan analisis regresi ganda dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 21.1. Hubungan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan data panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai r sebesar 0,582, ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Karena nilai r hitung > r tabel , maka dapat disimpulkan bahwa variabel panjang tungkai memiliki korelasi yang meyakinkan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis data, nilai korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah positif. Makin tinggi nilai panjang tungkai, maka makin tinggi pula hasil lompat jauh gaya jongkok. Mengapa terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ? Menurut Ade Mardiana, dkk (2009: 258) bahwa prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat

kedua kaki dibawa ke arah depan (Moccasport, 2009) 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 penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Hubungan Kecepatan Lari Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan data kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,699, ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecepatan lari memiliki korelasi yang meyakinkan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil analisis data, nilai korelasi antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah positif. Makin tinggi nilai kecepatan lari, maka makin tinggi pula hasil lompat jauh gaya jongkok.

Mengapa terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok? Menurut Zafar (2010:02) kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (powerfull) melalui gerakan yang halus (smooth) dan efisien (efficient). Menurut U. Jonath, dkk (1987: 58-59) kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu berdasarkan kemungkinan gerak dalam proses sistem saraf dan perangkat.

Jadi, terdapat hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah karena dengan kecepatan lari yang baik, akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahkan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat. Tolakan kaki harus keras agar tercapai ketinggian lompat yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju seminimal mungkin. Kaki ayun digerakkan secara aktif untuk membantu naiknya badan dan menjaga keseimbangan badan sewaktu memijak papan. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Lompat jauh gaya jongkok Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan data kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,534, ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memiliki korelasi yang meyakinkan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis data, nilai korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah positif. Makin tinggi nilai kekuatan otot tungkai, maka makin tinggi pula hasil lompat jauh gaya jongkok. Mengapa terdapat hubungan antara

panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok ? Menurut Tri Rustiadi (2008: 39) kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Menurut Bambang Sujiono, dkk, tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Jadi, terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik, akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahakan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat. Tolakan kaki harus keras agar tercapai ketinggian lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju seminimal mungkin. Kaki ayun digerakkan secara aktif untuk membantu naiknya badan dan menjaga keseimbangan badan sewaktu melayang.

BAB V PENUTUP Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagaimana berikut.

Besarnya korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan  $r_{hitung} = 0,582 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Besarnya korelasi antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan  $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Besarnya korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gador Durenan  $r_{hitung} = 0,534 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443.

Besarnya korelasi antara panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada  $r_{hitung} = 0,722 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,443. Jadi  $F_{hitung} ( 8,525 ) > F_{tabel} (3,59)$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Saran Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut.

Bagi para guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan didalam mengajar siswa hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik yang berupa latihan untuk meningkatkan panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai siswa. Sekiranya guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar dalam memberikan latihan terhadap kekuatan o panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dengan hasil lompat jauh gaya jongkok hendaknya proporsional. Dengan adanya korelasi panjang tungkai, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok maka para pelatih atau guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan panjang tungkai dalam memilih atlet lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya. 2009. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka. Aip Syarifuddin. (1992). Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Aip Syarifuddin. (1997). Penuntun Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Artikel Lompat Jauh. 2009. <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-jauh.html>. Diakses tanggal 10/09/19. Bambang Sujiono, dkk. Hubungan antara Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash Kedeng pada Mahasiswa Kop Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta. Jakarta : UNJ. Bernhard G. (1986).

Atletik Prinsip Dasar latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah. Terjemahan Tim Redaktur Einar dan Dahara. Prize Offset Semarang: Dahara Prize. Burhan Nurgiyantoro, Gunawan dan Marzuki (2004). Statistika Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Dwi Amirul Mukminin. (2010). Hubungan antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan lari 40 meter terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta. Skripsi. UNY:FIK Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). Dasar-dasar Gerak Atletik.

Yogyakarta: Alfamedia. Eka Putut Haryanto. (2010). Hubungan antara Kecepatan Lari dan Lompat Tanpa Awalan dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMA Negeri 1 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Skripsi. UNY:FIK Hadi Marwanto. 2007. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 13 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007. Semarang : Unnes. Harsono. (1988). Prinsip-prinsip Training dan Coaching. Jakarta: Proyek Joko Pardiyanto. 2003. Hubungan Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung dengan Kemampuan Lempar Bola Kasti pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Cemani 03 Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2002/2003.

Surakarta : UNS. M. Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Pembinaan Mutu Guru SD. Setara D-II. Marchamah. (2009). Ensiklopedia Olahraga Atletik. Semarang: PT. Bengawan Ilmu. Masri Singarimbun, dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survei. Jakarta : LP3ES. Munasifah. (2008). Atletik Cabang Lompat. Semarang. Aneka Ilmu. Ngatman Soewito. (2011). Silabi Mata Kuliah Statistika. Yogyakarta: FIK UNY. Rusli Lutan. 2002. Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdiknas. Singgih Santoso. SPPS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo. Soegito, dkk. 1991. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Jakarta : Depdikbud Sugiyanto. (1993). Penelitian Pendidikan.

Surakarta: Sebelas Maret University Press. Suharsimi Arikunto. 2016. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT. Rineka Cipta. Setyosari, Punaji. 2010. Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan. Jakarta: Kencana. Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Jakarta : Yudhistira. Tri Rustiadi. 2008. Praktek Laboratorium Olahraga Kesehatan. Semarang : Unnes. Warsito. 2001. Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Siswa Putera Sekolah Dasar Negeri Kelas VI di Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 200/2001. Semarang : UNNES.

Yosaphat Sumardi, Ammy Syulasmi dan Maman Rumanta. 2007. Konsep Dasar IPA SD. Jakarta : Universitas Terbuka. Zaenal Mustafa. 1995. Pengantar Statistik Terapan untuk Ekonomi. Yogyakarta : Fakultas Ekonomi UII. Zafar, sidik, D. (2010). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

#### INTERNET SOURCES:

-----

2% - <http://lib.unnes.ac.id/3640/1/5655.pdf>  
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/192/1/6151.pdf>  
<1% - <https://makalahpenting.blogspot.com/2014/06/lompat-jauh.html>  
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/214/1/6167.pdf>  
<1% - <https://faisalirawan3.blogspot.com/2015/11/artikel-olahraga-lompat-jauh.html>  
<1% - <https://id.123dok.com/document/zgw77n8y-sukono-a-120809126.html>  
<1% - <http://sepengatahuanku.blogspot.co.id/feeds/posts/default>  
<1% - <https://dorengbarata.blogspot.com/2013/>  
<1% -  
<https://dorengbarata.blogspot.com/2013/12/meningkatkan-motivasi-belajar-lompat.html>  
<1% -  
<https://walpaperhd99.blogspot.com/2015/12/bentuk-latihan-kekuatan-daya-tahan.html>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/eqool8mq-hubungan-antara-daya-ledak-dan-kekuatan-otot-tungkai-dengan-hasil-tendangan-dalam-bermain-sepakbola-pada-siswa-putra-kelas-xi-smk-muhammadiyah-1-terbanggi-besar-lampung-tengah.html>  
<1% - [https://105900076.blogspot.com/2013/09/proposal-penelitian\\_18.html](https://105900076.blogspot.com/2013/09/proposal-penelitian_18.html)  
<1% -  
<https://docplayer.info/275560-Sumbangan-lari-30-meter-dan-daya-ledak-otot-tungkai-terhadap-hasil-lompat-jauh-gaya-jongkok.html>  
<1% - <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Penjaskes/issue/view/361>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/35339666.pdf>  
<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/index.php>

<1% - <https://qiroensxx.blogspot.com/2014/01/skripsi-lompat-jauh.html>  
<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/38711/3/BAB%201.pdf>  
<1% - <https://p2x1150watilin.blogspot.com/2013/05/>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/yng14vkz-upaya-meningkatkan-pembelajaran-lompat-jauh-gaya-jongkok-dengan-model-bermain-tali-simpai-dan-bola-gantung-pada-siswa-kelas-v-sd-negeri-1-wonorejo-kecamatan-karanganyar-kabupaten-kebumen-tahun-pelajaran-2015-2016.html>  
<1% -  
[http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas\\_12sma/siswa/Kelas\\_12\\_SMA\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_dan\\_Kesehatan\\_Siswa.pdf](http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_12sma/siswa/Kelas_12_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_Siswa.pdf)  
<1% - <https://www.scribd.com/document/349859444/olah-raga>  
1% - <https://www.scribd.com/document/330358982/BAB-II-LOMPAT-JAUH-doc>  
<1% - <https://putri-febriyanti.blogspot.com/2012/02/lompat-jauh.html>  
<1% -  
<https://docobook.com/untitled-repository-utab413c653ec09e5b1e1b751e4496fa7060103.html>  
1% -  
<https://ameliaazzahra5.blogspot.com/2014/01/makalah-tentang-lompat-jauh-olahraga.html>  
<1% - <https://fanimaublogspot.com/2014/10/sejarah-lompat-jauh.html>  
<1% -  
<https://ayonugas.blogspot.com/2016/09/makalah-penjaskes-pendidikan-jasmani.html>  
<1% -  
<https://helmysuhendar.blogspot.com/2013/04/permainan-bola-besar-bola-kecil.html>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/12346353.pdf>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/300069237/MAKALAH-ATLETIK>  
<1% - <https://usahaeko.blogspot.com/2013/02/>  
<1% - <https://katulis.com/buku-pjok-kelas-6/>  
<1% -  
<https://www.slideshare.net/ciizauberinsompredh/makalah-olahraga-yang-ada-di-dunia-tugas-matkul-penjaskes-pgsd-v-insida>  
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/7739692>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33525749.pdf>  
1% -  
<https://id.123dok.com/document/4yr6287y-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.html>  
1% - <https://www.scribd.com/document/392484367/7564-15225-2-PB-1>



<1% - <https://id.scribd.com/doc/78757308/daya-ledak-otot>  
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/30327379>  
<1% - <https://doku.pub/documents/87-59qg395m96ln>  
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1302315006-3-BAB%20II.pdf>  
3% - <https://id.scribd.com/doc/178078745/BAB-II-Kecepatan-Lari>  
1% - <https://www.coursehero.com/file/16333605/bab-2-07601241073/>  
<1% -  
<https://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/proposal-kontribusi-power-tungkai-dan.html>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/K5610019\\_bab2.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/K5610019_bab2.pdf)  
<1% -  
<https://contohsenidankaryasastra.blogspot.com/2017/12/kecepatan-pengertian-latihan-kecepatan.html>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408035\\_bab2.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408035_bab2.pdf)  
<1% - [http://repository.upi.edu/22861/4/S\\_KOR\\_1005630\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/22861/4/S_KOR_1005630_Chapter1.pdf)  
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/category/kebahasaan/>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/369033479/Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-pdf>  
1% - <https://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/contoh-skripsi-sepakbola.html>  
<1% - <https://danangpoenya.blogspot.com/2012/03/bahan-ajar-kelas-x-semester-i.html>  
<1% -  
[https://skripsiolahragarenang.blogspot.com/2012/07/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-kekuatan\\_21.html](https://skripsiolahragarenang.blogspot.com/2012/07/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-kekuatan_21.html)  
<1% - <https://gatoetn-artikel.blogspot.com/2010/06/antropologi-olahraga.html>  
<1% -  
<https://widyaastuti-agrittude.blogspot.com/2011/10/prinsip-prinsip-metode-dan-teknik.html>  
<1% - <https://www.e-pjok.web.id/2019/10/pengaruh-latihan-naik-turun-tangga.html>  
<1% - <https://wengayo.blogspot.com/2010/06/>  
3% - [http://repository.ump.ac.id/262/3/Fariza%20Ganif%20Lutfiana\\_BAB%20II.pdf](http://repository.ump.ac.id/262/3/Fariza%20Ganif%20Lutfiana_BAB%20II.pdf)  
<1% -  
<https://hasanahika.blogspot.com/2014/09/perkembangan-motor-kognitif-peserta.html>  
<1% -  
<https://makalahpendidikanku.blogspot.com/2014/05/makalah-tentang-pertumbuhan-dan.html>  
<1% -  
<https://li2kmaryanto.blogspot.com/2012/06/tingkat-perkembangan-anak-usia-sekolah.html>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/zpv07gvz-korelasi-antara-religiusitas-dan-konsep-diri>

-dengan-prestasi-belajar-siswa-kelas-viii-mtsn-model-makassar.html

<1% -

<https://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/eberhasilan-latihan-tolakan-menggunakan.html>

1% - <http://jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/631/919>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33527268.pdf>

<1% - [http://eprints.walisongo.ac.id/3445/4/091111077\\_Bab3.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/3445/4/091111077_Bab3.pdf)

<1% - <http://eprints.stikes-aisyiyah.ac.id/309/5/bab%201.pdf>

<1% - [http://eprints.walisongo.ac.id/3981/4/103311014\\_bab3.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/3981/4/103311014_bab3.pdf)

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30290/6/BAB%20III.pdf>

1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf)

<1% -

<https://id.123dok.com/document/qo50wpjy-perolehan-hak-atas-tanah-untuk-pembangunan-rumah-susun-bandarharjo-semarang-1.html>

<1% -

<https://skripsigratis83.blogspot.com/2011/07/model-pembelajaran-ekonomi-berbasis.html>

<1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/106/jtptunimus-gdl-mufidg2a20-5281-4-bab3.pdf>

<1% -

<https://docplayer.info/46623064-Hubungan-antara-power-otot-tungkai-koordinasi-mata-kaki-dan-keseimbangan-dinamis-dengan-kemampuan-dribbling.html>

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/15787/19/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/2729/18/BAB%20III.pdf>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/lzgrd20nq-tes-dan-pengukuran-panjang-tungkai-tes-dan-pengukuran-berat-badan-tes-dan-pengukuran-lompat-jauh-gaya-jongkok.html>

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308025\\_bab3.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308025_bab3.pdf)

<1% - <https://pjok.guruindonesia.id/2019/12/melakukan-aktivitas-pengukuran.html>

<1% - <https://dedensport99.blogspot.com/2018/04/tes-dan-pengukuran.html>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sudji%20Munadi,%20M.Pd.,%20Dr.%200/ANALISIS%20VALIDASI%20SOAL%20TES%20HASIL%20%20BELAJAR%20PADA%20PELAKSANAAN%20PROGRAM%20PEMBELAJARAN%20DI%20FAKULTAS%20TEKNIK%20UNIVERSITAS%20NEGERI%20YOGYAKARTA.doc>

<1% - <http://arripple.blogspot.co.id/feeds/posts/default>

<1% -

<https://jhonmiduk8.blogspot.com/2014/07/tes-afektif-kognitif-dan-psikomotorik.html>

<1% - [https://issuu.com/journalsportif/docs/volume\\_2\\_nomor\\_1\\_tahun\\_2016](https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_2_nomor_1_tahun_2016)

<1% - <https://www.scribd.com/document/360658136/Rodi-Ahmad-Ginanjari>

<1% - <http://teoribagus.com/analisis-data-penelitian-kuantitatif>

<1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/23112/Chapter%20II.pdf;sequence=4>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/47853/5/BAB%20III.pdf>

<1% -  
<https://id.123dok.com/document/7q0op9q6-pengaruh-good-corporate-governance-dan-pengungkapan-tanggung-jawab-sosial-terhadap-profitabilitas-pada-perusahaan-yang-terdaftar-di-bursa-efek-indonesia-periode-2008-2012.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/342040114/skripsi-KPR>

1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/5951/4/BAB%20III.pdf>

1% - <https://id.scribd.com/doc/189548566/Linearitas-Regresi-Uji-Statistik>

<1% - <https://www.konsistensi.com/2014/06/uji-regresi-sederhana-dengan-spss.html>

<1% -  
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/3209/SKRIPSI%20LENGKAP-%20FEB-MANAJEMEN-HARIZATURRASYIKA.doc?sequence=1>

<1% -  
<https://admisibisnis.blogspot.com/2012/08/analisis-kualitas-pelayanan-terhadap.html>

<1% - <https://www.semestapsikometrika.com/>

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308069\\_bab3.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308069_bab3.pdf)

<1% - <https://id.scribd.com/doc/22367570/Layout-Buku-Dr-Siti-Maryam-Uk-UNESCO>

<1% -  
<https://id.123dok.com/document/myjrmlkz-kontribusi-kecepatan-awalan-kekuatan-otot-tungkai-dan-keseimbangan-terhadap-hasil-lompat-jauh-gaya-jongkok-pada-siswa-putra-kelas-xi-sma-negeri-8-bandar-lampung.html>

<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/31461438/Hubungan-Antara-Panjang-Tungkai-Kekuatan-Otot-Kaki-Dengan-Prestasi-Lompat-Jauh-Gaya-Jongkok>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/page/2/>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/11046/7/bab%203.pdf>

<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>

<1% -  
[https://mafiadoc.com/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-buku-sekolah-\\_5a37a8d41723dd7f6104557e.html](https://mafiadoc.com/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-buku-sekolah-_5a37a8d41723dd7f6104557e.html)

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/8268/14/bab%20edit.pdf>

<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/1548/9/09410017\\_Bab\\_5.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1548/9/09410017_Bab_5.pdf)

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/3119/1/6324.pdf>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0030.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0030.pdf)