



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII MTsS DARUL
IHSAN KECAMATAN MERBAU KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Munika Larasanti¹, M. ulil Abshor², Jaini³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Meranti

Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

email : wedid391@gmail.com

Submitted : 2024-03-15, Reviwed: 2024-08-04, Accepted : 2024-05-27

Abstrak

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan ketika melakukan lompat jauh kecepatan dengan lari 30 meter dan daya ledak Otot tungkai kurang latihan,atau penguasaan teknik, dan untuk itu apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan tujuan melakukan penelitian ini adalah apakah ada hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis, uji normalitas. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. pengembangan instrument dilakukan melalui pengambilan data daya ledak otot tungkai melalui tes lompat jauh *standing broad jump* dan tes lompat jauh. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan observasi, kepustakaan, dan tes pengukuran lompat jauh melalui teknik analisis *product moment*, berdasakan pengolahan data menggunakan *product moment* di peroleh $r_h = 0,612$, berarti variabel daya ledak otot tungkai (X) berkorelasi positif dengan variabel lompat jauh (Y). Berdasarkan hasil penemuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh Ada hubungan antara kemampuan lompat jauh dengan kecepatan lari saat jongkok. $r_{tabel} = 0,4438 > r_{hitung} = 0,876$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

Abstrack

Based on field observations of Long Jump Athletes, Merbau District, Meranti Islands Regency, when doing a long jump without a prefix or doing a long jump, the flying style looks a bit stiff because of the lack of practice, or mastery of technique, for that is there a relationship between the explosive power of the leg muscles and the ability to do it? flying style long jump, and the purpose of this research is whether there is a relationship between limb muscle explosive power and long jump ability in long jump athletes, Merbau District, Meranti Islands Regency. This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power and the long jump ability of long jump athletes in Merbau District, Meranti Islands Regency. The research method used is correlation research with a population of 20 athletes. instrument development was carried out through data collection of limb muscle explosive power through long jump test, standing broad jump and long jump test. The data collection technique used is observation, literature, and long jump measurement tests through product moment analysis techniques, based on data processing using product moment obtained $r_h = 0.612$, meaning that the leg muscle explosive power variable (X) is positively correlated with the long jump variable (Y). Based on these findings, it can be concluded that the explosive power of the leg muscles on the long jump ability $r_{tabel} = 0,4438 > r_{hitung} = 0,876$.

Keywords: Limb Muscle Explosive Power, Long JumpSquat style

PENDAHULUAN

Tanpa pendidikan jasmani dan olahraga yang menyehatkan, pendidikan terasa kurang lengkap karena gerak merupakan aktivitas tubuh yang memungkinkan manusia memahami lingkungannya sendiri yang berubah secara spontan dan mengikuti perkembangan zaman. Dengan demikian, pendidikan olahraga diartikan sebagai pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai suatu proses, pendidikan yang teratur, dan berkesinambungan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab 1 Ayat 11.

Olahraga merupakan salah satu ciri manusia yang berkualitas, dan pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga di kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat, yang harus dimulai sejak usia muda melalui pendidikan olahraga di masyarakat dan di sekolah. Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan modern bagi manusia, yang berfungsi sebagai platform untuk mencapai prestasi kompetitif dan sarana untuk menjaga tubuh tetap dalam kondisi yang baik.

Pergerakan manusia di masa lalu sangat signifikan karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar mereka—berburu dan mengumpulkan makanan, misalnya. Oleh karena itu, meski tanpa disadari, manusia prasejarah membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan ketangkasan, terutama dalam menggunakan alat-alat zaman dahulu seperti lembing, anak panah, sumpit, batu, dan lain sebagainya.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) dapat kita lihat dari Sekolah Dasar sampai ke tingkat internasional. Tujuan utama lompat jauh ini adalah dapat melakukan lompatan yang setinggi-tingginya untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung yang perlu diajarkan

kepada peserta atletik, seorang Pembina/pelatih memberikan pelajaran lompat jauh kepada peserta didik untuk dapat menghasilkan atlet yang handal dan meraih prestasi di ajang pertandingan, kiranya tidak hanya memberikan materi tetapi harus seimbang dengan teknik dilapangan.

Dalam lompat jauh ini ada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan Atletik, diantaranya. Metode latihan yang sesuai, pelatih yang berkualitas dan mampu sebagai model latihan para atlet yang baik dan benar, Postur tubuh yang mendukung, Kondisi fisik yang memadai, Sarana dan prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain. Lompat jauh ini salah satu nomor cabang olahraga atletik yang perlu dilatih sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal.

Menurut Jonath dalam (Syafuruddin, 2011 : 72) Daya Ledak adalah, sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Menurut Wahjoedi dalam (Jori Lahindra, 2019 : 33) Daya Ledak adalah Kemampuan pada tubuh kita untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot harus bekerja secara eksplosif. Menurut Suharno dalam (Jori Lahindra, 2019 : 34) Daya ledak juga merupakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Berdasarkan menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa. Daya Ledak adalah, kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan seseorang untuk mempergunakan otot yang di kerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Dalam olahraga atletik nomor lompat, untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya. Kecepatan, Kekuatan, Ketepatan, Daya Ledak (*Power*), Koordinasi dan keseimbangan. Mengenai faktor kekuatan otot ini merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga, latihan lompat jauh dapat dilakukan, dirumput, tanah dan pasir. Dasar proses pemilihan atlet dan peningkatan prestasi cabang olahraga Atletik khususnya lompat jauh hendaknya memperlihatkan faktor-faktor biologis atau postur tubuhnya sehingga di kemudian hari dapat dijadikan atlet yang handal. Yang dapat

membawa nama baik Indonesia di Dunia Internasional.

Olahraga atletik perlu diteliti dan dikembangkan karena menurut peneliti olahraga ini masih banyak memberikan kesempatan bagi para atlet Indonesia untuk mendapatkan prestasi dalam even-even Regional, Nasional, maupun internasional, baik tingkat remaja maupun dewasa.

Berdasarkan Observasi peneliti Atlet lompat jauh kecamatan merbau, peneliti mengamati hampir setiap aktivitas dilapangan peserta Atlet masih kekurangan dalam melakukan olahraga lompat jauh, Kurang menariknya penyajian aktivitas olahraga atletik oleh pelatih, menyebabkan olahraga ini kurang begitu diminati. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait lompat jauh.

Oleh karena itu, menyatakan bahwa atletik adalah cikal bakal segala cabang olahraga bukanlah sebuah hiperbola. Siswa juga dapat menerima pendidikan jasmani melalui atletik, dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketangkasan, dan keterampilan lainnya dengan adanya dukungan dari orang tua dan Pembina/pelatih untuk mendorong Atlet supaya mendapatkan motivasi agar menjadi atlet yang berprestasi, terciptanya prestasi seorang Atlet, dengan adanya faktor pelatih serta pembinaan yang cukup kepada Atlet. Latihan fisik yang diberikan kepada Atlet serta dibekali teknik-teknik dalam latihan lompat jauh ini, seperti kekuatan otot tungkai atau otot kaki dengan cara lari, lompat melayang dan mendarat. Berdasarkan pengamatan di atas, penulis menawarkan rekomendasi yang bertujuan untuk memitigasi permasalahan terkait daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat jauh jongkok. Rekomendasi ini meliputi:

1. Disarankan agar pelatih fokus mengembangkan komponen otot tungkai yang dominan pada Kecepatan lari dan daya ledak diperlukan untuk lompat jauh gaya jongkok. Direkomendasikan agar para atlet melakukan latihan teknis yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh jongkok

2. Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber informasi untuk penelitian di bidang lain dan dengan populasi atau sampel yang lebih besar.

A. Penelitian yang Relevan

Agar kerangka berpikir tersebut dapat dijadikan usulan untuk mengajukan hipotesis penelitian, sebenarnya diperlukan penelitian yang bersangkutan. Contoh penelitian ini antara lain :

1. Sarifin (2013) dengan judul : “Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 2 Binamu Kabupaten Jeneponto,” menunjukkan bahwa dibandingkan aspek kondisi fisik lainnya, kecepatan awal mempunyai pengaruh paling besar terhadap kemampuan lompat gaya lompat jauh. Kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan kelenturan tiang ternyata mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tersebut. Kecepatan lari membuat perbedaan terbesar. Tujuan dari kedua penelitian ini hampir sama: keduanya berupaya untuk menentukan kontribusi relatif dari masing-masing faktor kondisi fisik terhadap kinerja lompat jauh.
2. Siswa SMA Negeri 3 Penukal Abab Lematang Irir jongkok karena adanya hubungan antara kecepatan lari dengan kekuatan ledakan otot tungkai dan lompat jauh. menjadi subjek penelitian Debi Pirgiwang tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan prestasi lompat jauh di SMA Negeri 3 Penukal Abab. Dengan menggunakan hasil teknik lompat jauh jongkok, desain penelitian korelasional berupaya untuk memastikan hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai.. Sampel penelitian berjumlah tiga puluh enam siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan lompatan horizontal dan tes kecepatan lari 40 meter sebagai metode pengumpulan datanya. Uji t akan digunakan dalam analisis data penelitian ini. Dengan nilai $r_{x1.y} = 0,5609$, Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara performa lompat jauh dengan kecepatan lari, dengan kecepatan lari menyumbang 31% dari hasil lompat jauh. Terdapat hubungan yang

cukup besar antara kekuatan eksplosif otot tungkai dengan hasil lompat jauh dengan nilai r_{x2} . Hingga 41% hasil lompat jauh dapat dikaitkan dengan $y = 0,643$ dan daya ledak otot kaki. Kecepatan lari, Terdapat hubungan yang cukup besar antara performa lompat jauh dengan r_{x1x2} dengan kekuatan ledakan otot tungkai. Mengingat $y = 0,707$ menunjukkan korelasi yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai, maka dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel ini menyumbang 49% hasil lompat jauh. Pelatih dan guru harus mengatur dan menyediakan berbagai kegiatan untuk membantu anak-anak berkembang sebagai atlet lompat jauh.

B. Kerangka Berpikir

Untuk memperoleh hasil terbaik saat melakukan lompat jauh dengan posisi jongkok, sebenarnya diperlukan parameter fisik tertentu, seperti kecepatan awal, daya ledak otot kaki, dan keseimbangan. Selain untuk meningkatkan kemampuan pelompat dalam mendorong ke depan dan lepas landas, kecepatan lari merupakan komponen krusial dalam menunjang hasil lompatan. Daya ledak otot tungkai juga sangat menentukan untuk meningkatkan keadaan fisik baik kecepatan lari maupun daya ledak otot tungkai. Komponen fisik kedua yang membantu kemampuan lompat jauh adalah keseimbangan, yang diperlukan secara keseluruhan untuk memastikan bahwa Anda dapat mencapai hasil terbaik saat melakukan lompat jauh dengan cara jongkok. Keseimbangan memungkinkan pelompat untuk terus bergerak secara seimbang, sehingga meningkatkan hasil lompatan. Keseimbangan seorang pelompat akan sangat menentukan dalam lompat jauh tipe jongkok jika ia mempunyai kecepatan awal dan daya ledak otot tungkai.

C. Hipotesis Penelitian

hipotesis penelitian berikut dapat dibuat berdasarkan uraian yang diberikan, H_{a1} : Terdapat Kemampuan lompat jauh jongkok di Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti dengan kecepatan lari mempunyai hubungan yang signifikan di Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti.

H_{a2} : Kekuatan ledakan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh jongkok di MTsS Darul

Ihsan Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti mempunyai hubungan yang sangat tinggi.

H_{a3} : Kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan kemampuan lompat jauh berkorelasi signifikan pada gaya jongkok di Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

PEMBAHASAN

Dengan demikian, Daya Ledak Otot Tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan olahraga. Tingkat kemampuan lompatan seseorang untuk menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga, apalagi keterampilan itu tergolong kepada penguasaan teknik keterampilan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Hasil pengujian hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini yaitu : terdapat Hubungan yang berarti (signifikan) antara Daya Ledak otot tungkai terhadap Lompat jauh Gaya jongkok. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat jauh.

Selanjutnya berdasarkan kepada analisis koefisien korelasi determinasi besar hubungan variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X) terhadap variabel Lompat Jauh Gaya jongkok (Y) Atlet Lompat Jauh Kecamatan Merbau adalah sebesar R_h .

$= 0,612$ Berdasarkan hasil penemuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok H_0 ditolak dan H_a disetujui apabila $f_{hitung} = 15,741 > f_{tabel} = 3,88$.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kemampuan lompat jauh dengan kecepatan lari saat jongkok. $r_{tabel} = 0,4438 > r_{hitung} = 0,876$.
2. Ada hubungan antara kemampuan jongkok lompat jauh dengan daya ledak otot tungkai. $r_{tabel} = 0,4438 > r_{hitung} = 0,794$.
3. Ada hubungan antara kemampuan jongkok untuk lompat jauh dan kecepatan lari dengan kekuatan ledak otot tungkai. H_0 ditolak dan H_a disetujui apabila $f_{hitung} = 15,741 > f_{tabel} = 3,88$ maka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan Y . Berdasarkan hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa

terdapat hubungan yang cukup besar antara variabel bebas dan variabel terikat

Berdasarkan pengamatan di atas, penulis menawarkan rekomendasi yang bertujuan untuk memitigasi permasalahan terkait daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat jauh jongkok Diudara Atlit Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti.

DAFTAR PUSTAKA

Asma,nur, *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa*.Diss.PASCASARJANA, 2017.

Saroso, Joko. *Disertasi UNS (Universitas Sebelas Maret) 2010, Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Kaki Terhadap Prestasi Lari Lari 100 Meter*.

<https://www.google.com/search?q=gambar+otot+tungkai+bawah&tbm=isch&ved=2ahUKEwiIqeemt5PsAhU8NXIKHW5KCHwQ2-cCegQIA>

<https://gotogunung.blogspot.com/2020/04/latihan-kekuatan->

<http://www.jumpusa.com/mm5/merchant>.

Sukendro, Sukendro, and Ely Yuliawan. "Dasar-Dasar Atletik." (2019).

Fitriana, D. (2019). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Variasi Permainan Lompat Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Naldi, A.(2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putera Kelas X IPA SMAN 1 Cerenti Kecamatan Kuantan Singingi* (Doctorl dissertation, Universitas Islam Riau).

Machmud, Muslimin. Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. *Research Report*, 2016 Universitas Musamus Meroke. Halaman 158-161

<https://www.google.com/search?q=gambar+otot+tungkai+atas&tbm=isch&ved=2ahUKEwiIqeemt5PsAhU8NXIKHW5KCHwQ2-cCegQIA>