



HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA PENJASKESREK STKIP-PGRI LUBUKLINGGAU

Irham Dani¹, Sukasno², Azizil Fikri³

^{1,2,3}STKIP-PGRI Lubuklinggau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>Received: September 01, 2021 Revised: Oktober 23, 2021 Available online: Desember 30, 2021</p>	<p><i>This study aims to determine the relationship between limb muscle explosive power and the long jump ability of STKIP-PGRI Lubuklinggau students. This research is a correlational study. The population in this study was the 3rd semester of Physical Education and Health students in the 2020 Academic Year STKIP-PGRI Lubuklinggau. The sample used is 30 students. The research method used is correlation, with data collection techniques using tests and measurements. The instrument for measuring the explosive power of the leg muscles uses the standing broud jump test and for the long jump ability using the long jump test. The data analysis technique uses normality, linearity, and product moment correlation tests using SPSS (Statistical Program For Social Science) for windows software. The results showed that: There was a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the long jump ability of the Physical Education students at STKIP-PGRI Lubuklinggau, with the value of $r_{count} = 0.544 > r_{table} = 0.361$. With the contribution of leg muscle explosive power to the long jump ability of the 3rd semester physical education and health sector students in the 2020 Academic Year of STKIP-PGRI Lubuklinggau, amounting to 29.6%. Then the alternative hypothesis is accepted.</i></p>
<p>KEYWORDS</p> <p>Keywords: Explosive power, leg muscles, long jump ability</p>	
<p>CORRESPONDENCE</p> <p>E-mail: ilham.theace@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan.

Berdasarkan undang-undang sistem keolahragaan No. 25 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan merupakan suatu paket komplit yang berperan penting di dunia pendidikan dalam usaha



pembentukan serta penanaman karakter yang kuat dan cerdas kepada anak sebagai penerus bangsa indonesia.

Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Menurut Wachid (2014:53-54), Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Sedangkan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Wachid (2014:56-57), olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non atlet. Olahraga kecabangan yang bersifat prestasi perlu dikembangkan namun sebagian materi ekstrakurikuler, sebagian pilihan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa/santri terhadap suatu cabang olahraga.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang telah mengalami banyak perubahan, karena adanya semakin majunya teknologi, semakin banyak rekor dunia terpecah kan. Di atas telah peneliti sampaikan bahwa olahraga atletik banyak mengalami perubahan karena dilihat dari sejarah, atletik adalah olahraga paling tua dari pada cabang olahraga lainnya. Berdasarkan sejarah, atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, hal ini dapat dipahami, sebab sebagian gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik seperti: jalan, lari, lempar, dan lompat merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari.

Cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. Abady (2019:1). GBHN No IV/MPR/2004 Abady (2019:1), atletik selain berisikan latihan fisik atau jasmani juga merupakan sarana untuk mendapatkan kepuasan dan



memupuk sportivitas disiplin tinggi. Olahraga Atletik terdiri dari nomor lintasan dan lapangan (*Track and field*).

Lompat jauh adalah suatu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan gerak dasar awalan, tumpuan/tolakan, melayang, dan mendarat. Awalan ini dilakukan untuk mendapat kecepatan maksimal saat akan melompat. Tolakan bertujuan untuk mendapatkan daya dorong dan lompatan sejauh mungkin. Melayang untuk melakukan gaya, dan ada tiga macam gaya saat melayang di udara, gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung. Pendaratan ialah langkah terakhir dari lompat jauh, yang bertujuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melompat, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. *Explosive power* atau daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya ledak otot atau eksplosif power adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu, seperti melompat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Power adalah kemampuan untuk mengerakkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim.

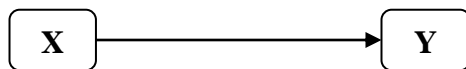
Daya ledak otot tungkai dalam kemampuan lompat jauh merupakan unsur-unsur hasil penentu lompat jauh. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sangat berguna bagi para pelatih, guru olahraga dan para atlet sendiri. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Abady (2019:4). Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Abady (2019:4). Abady (2019:4), mengemukakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Dengan demikian, jelas daya ledak otot tungkai merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi dalam keterampilan gerak, Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan



tenaga. Sedangkan besar kecilnya daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. 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 alat gerak pasif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Menurut Arikunto (2010:4), penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Dalam penelitian ini metode korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel independen (X) daya ledak otot tungkai dengan variabel dependen (Y) kemampuan lompat jauh.



Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa semester III penjas kesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau yang berjumlah 72 mahasiswa. sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik Tes dan Pengukuran. Bentuk tes yang dilakukan adalah tes perbuatan, untuk mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *standing long jump test (broad jump)*. Sedangkan untuk mengukur jauhnya lompatan dalam nomor lompat jauh digunakan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data, uji normalitas, dan korelasi product moment, menggunakan *software SPSS (statistical program for social science) for window 20*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data merupakan hasil tes dan pengukuran didalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah : untuk mengukur daya ledak otot tungkai (X) menggunakan tes lompat berdiri (*standing long jump test*), sedangkan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh (Y) diukur menggunakan tes lompat jauh. Deskripsi data penelitian untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

1. Data hasil tes lompat berdiri (*standing long jump test*) mahasiswa penjas kesrek semester 3 STKIP-PGRI Lubuklinggau



Tes yang dilakukan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai adalah tes lompat berdiri (*standing long jump test*). Tes yang dihitung dari jauhnya mahasiswa melakukan lompatan. Penilaiannya di ambil menjadi skor daya ledak otot tungkai. Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel daya ledak otot tungkai diperoleh nilai maksimal sebesar 260, nilai minimal sebesar 170, nilai mean sebesar 221,60 nilai median sebesar 227,50 nilai modus sebesar 225 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 25,175. Data tersebut terbagi menjadi 5 kelompok data dengan intervalnya 5.

Dari keterangan diatas dapat dijelaskan pada interval pertama, yaitu dengan jumlah jarak lompat berdiri >250cm untuk putra dan >200cm untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 3 mahasiswa atau dengan persentase 10% dari keseluruhan siswa. Pada interval kedua, yaitu dengan jumlah jarak lompat berdiri antara 241-250cm terdapat frekuensi sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 36,7% dari keseluruhan siswa. Pada interval ketiga, yaitu dengan jumlah jarak lompat berdiri antara 231-240cm terdapat frekuensi sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 23,3% dari keseluruhan siswa. Pada interval keempat, yaitu dengan jumlah jarak lompat berdiri antara 221-230cm terdapat frekuensi sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase 20% dari keseluruhan siswa. Pada interval kelima, yaitu dengan jumlah jarak lompat berdiri antara 211-220cm terdapat frekuensi sebanyak 3 mahasiswa dengan persentase 10% dari keseluruhan mahasiswa. Distribusi frekuensi skor lompat berdiri (*standing long jump test*) mahasiswa penjas kesrek semester 3 STKIP-PGRI Lubuklinggau dapat ditunjukkan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Skor Lompat Berdiri (standing long jump test)

No	Kategori	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
		(cm)	(cm)		
1	Baik Sekali	>250	>200	3	10%
2	Baik	241-250	191-200	11	36,7%
3	Cukup	231-240	181-190	7	23,3%
4	Sedang	221-230	171-180	6	20%
5	Kurang	211-220	161-170	3	10%
Jumlah				30	100%

2. Data hasil tes lompat jauh mahasiswa penjas kesrek semester 3 STKIP-PGRI Lubuklinggau

Tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh adalah dengan tes lompat jauh dengan 3 gaya lompatan, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.



Penilaiannya di ambil skor rata-ratanya dan menjadi skor kemampuan lompat jauh mahasiswa. Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai maksimal sebesar 5,12 m, nilai minimal sebesar 3,48 m, nilai mean sebesar 4,29 m, nilai median sebesar 4,33 m nilai modus sebesar 3,48 m dan simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 0,439 data tersebut terbagi menjadi 4 kelompok data dengan interval nya 5.

Dari keterangan diatas dapat dijelaskan pada interval pertama, yaitu dengan jumlah kemampuan lompat jauh antara $>5,01$ m untuk putra dan $>4,51$ m untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 3 mahasiswa atau dengan persentase 10% dari keseluruhan mahasiswa. Pada interval kedua, yaitu dengan jumlah kemampuan lompat jauh antara 4,51-5,0 m, untuk putra dan 4,01-4,50 m untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 11 mahasiswa atau dengan persentase 36,7%. Pada interval ketiga, yaitu dengan jumlah kemampuan lompat jauh antara 4,01-4,50 m untuk putra dan 3,51-4,0 m untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 12 mahasiswa atau dengan persentase 40%. Pada interval keempat, yaitu dengan jumlah kemampuan lompat jauh antara 3,51-4,0 m untuk putra dan 3,01-3,50 m untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 4 mahasiswa atau dengan persentase 13,3%. Pada interval kelima, yaitu dengan jumlah kemampuan lompat jauh antara $<3,50$ m untuk putra dan $<3,0$ m untuk putri terdapat frekuensi sebanyak 0 mahasiswa dari keseluruhan mahasiswa. Distribusi frekuensi skor kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek Semester 3 STKIP-PGRI Lubuklinggau dapat ditunjukkan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel. 4
Distribusi frekuensi skor kemampuan lompat jauh mahasiswa

No	Kategori	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
		(M)	(M)		
1	Baik Sekali	$> 5,01$	$> 4,51$	3	10%
2	Baik	4,51-5,0	4,01-4,50	11	36,7%
3	Cukup	4,01-4,50	3,51-4,0	12	40%
4	Sedang	3,51-4,0	3,01-3,50	4	13,3%
5	Kurang	$< 3,50$	$< 3,0$	-	-
Jumlah				30	100%

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang digunakan berupa data yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas dengan menggunakan *software*



SPSS (*statistical program for social science*) for windows dengan kriteria data akan dianggap normal jika skor signifikasni (sig) > taraf signifikasni (t s) yaitu sebesar 0,05.

Tabel. 5
Uji Normalitas *Probabilitas Kolmogorov Smirnov*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Daya Ledak Otot Tungkai	,154	30	,068	,937	30	,076
Kemampuan Lompat Jauh	,140	30	,141	,967	30	,467

Berdasarkan hasil uji normalitas daya ledak otot tungkai diketahui nilai signifikasih Shapiro-Wilk 0,076 > 0,05, maka dapat di simpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas kemampuan lompat jauh diketahui nilai signifikasih Shapiro-Wilk 0,467 > 0,05, maka dapat di simpulkan bahwa data berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang akan diuji adalah variabel X dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah, adanya hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubukulinggau. Pengujian korelasi product moment antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh adalah sebagai berikut:

Tabel.7
Pearson Correlation

Correlations			
		Daya Ledak Otot Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh
Daya Ledak Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	,544**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
Kemampuan Lompat Jauh	Pearson Correlation	,544**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

Berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed): Dari tabel.7 output di atas diketahui nilai Sig (2-tailed) antara daya ledak otot tungkai (X) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) adalah sebesar 0,002 < 0,05. Maka dapat di simpulkan adanya hubungan yang positif antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau.



Berdasarkan nilai r hitung (*pearson correlation*): Diketahui nilai r hitung untuk daya ledak otot tungkai (X) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) adalah sebesar $0,544 > r$ tabel $0,361$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau. Berdasarkan nilai r hitung (*pearson correlation*) yaitu, $0,544$ yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang sedang.

Sedangkan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh adalah menggunakan *model summary software SPSS (statistical program for social science) for windows 20*. Kriteria pengambilan keputusan pada uji *model summary* ialah dengan melihat nilai *R Square* di persentasekan (%).

Tabel. 8
Model Summary Kemampuan Lompat Jauh

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,544 ^a	,296	,271	,37531

Dari tabel.8 di atas diketahui nilai *R Square* $0,296$ kemudian di persentasekan sehingga menjadi $29,6\%$. Maka dapat di simpulkan bahwa kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar $29,6\%$, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya.

Dari hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP-PGRI LLG adalah $221,6$ cm sedangkan untuk standar deviasi adalah $25,17$ Untuk tes kemampuan lompat jauh diperoleh nilai rata-rata adalah $4,29$ dan nilai standar deviasi adalah $0,439$.

Dari kedua hasil tersebut kemudian dilakukan uji normalitas data. Hasil perhitungan diperoleh data daya ledak otot tungkai $0,076$. Kemampuan lompat jauh $0,467$. Maka kedua data berdistribusi normal karena lebih besar dari $0,05$. Kemudian mencari hipotesis yang diperoleh nilai r hitung $0,544$ dan r tabel $0,361$. Jadi dengan kata lain nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau.

Menurut Sajoto (2019:28), mengatakan bahwa “sebelum latihan daya ledak, seseorang harus siap memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa



didalam perlombaan nomor lompat, power otot tungkai sangat diperlukan, yaitu semakin besar power otot tungkai semakin tinggi lompatannya dan semakin baik juga prestasinya. Sehubungan dengan power, Sajoto (2019:6), mengemukakan bahwa ” power otot tungkai terdapat pada otot tungkai bawah dan otot tungkai atas”. Proses adanya power otot bila terjadi pemendekan dan pemanjangan otot, Power dapat terjadi pada saat melompat, berlari, dan memindahkan sebagian atau seluruh tubuh.

Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga. Sajoto (2019:6), mengatakan bahwa, apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara”. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sajoto (2019:6), bahwa: “power otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot yang menghasilkan kerja fisisk secara eksplosif, intesitas kontraksi otot tergantung kepada pengarahan sebanyak mungkin motor unit serta kepada volume otot”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Sedangkan kemampuan lompat jauh adalah hasil perpaduan dari kedua gerakan atau dalam kata lain, lompat jauh merupakan hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, maka gabungan dari kedua gerakan akan menghasilkan gerak parabola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dengan judul hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau, dapat diambil kesimpulan bahwa:

Ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau. Koefisien korelasi yang didapatkan $r_{hitung} = 0,544 > r_{tabel} = 0,361$ sehingga H_0 diterima. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa penjaskesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau, sebesar 29,6%.



Sedangkan kriteria kekuatan hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abady, Nur Andi. (2019). “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar”. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. Volume 7 Nomor 1 ; Maret 2019 Page 1-7.
- Alwi, Idrus. (2018). “Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika Dan Analisis Butir”. *Jurnal Formatif*. 2(2):140-148
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiono. 2005. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dulsani. 2016. *Metode Penilaian Olahraga*. Palembang: Noer Fikri Offset.
- Guthrie, Mark. 2003. *Sukses Melatih Atletik*. United States: Human Kinetics.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2017. *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ilham, Zulpikar. (2017). “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:12 -21.
- Muklis. 2017. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Nelistya, Anne. 2017. *Menjadi Juara Atletik*. Jakarta Timur: Be Champion.
- Purwanto, N. (2010). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahmat, Zikrur. (2014). “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Banda Aceh”. *Jurnal Ilmiah Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena*. Volume I Nomor 2. Juli – Desember 2014 (23-31).
- Sidik, Dikdik Zafar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiharto, Wachid. 2014. *Pengantar Filsafat Olahraga*. Palembang: RD Multicipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.



- Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syaifuddin. 2013. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tamat, Tisnowati dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim. 2021. *Pedoman penulisan makalah dan skripsi mahasiswa STKIP-PGRI Lubuklinggau*. Lubuklinggau: STKIP-PGRI.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Winata, Bimo Septra. (2020). Hubungan Vertical Jump Dengan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Grup MEGIC KID Lubuklinggau. Skripsi tidak diterbitkan. Lubuklinggau : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi. Jurusan Ilmu Pendidikan STKIP-PGRI Lubuklinggau.