JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA

Volume 2 | Nomor 1 | April 2020

HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

[1]Ahmad Afandi Harja ✉, [2]Edy Komarudin
[123]STKIP Pasundan
✉ *ahmadapandiharja@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan untuk membuktikan kontribusi antara panjang tungkai, Kekuatan otot tungkai dan Lari sprint terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa putra Kelas X SMK Negeri 12 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptip kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh putra Kelas X SMK Negeri 12 Pandeglang sebanyak 90 siswa. Jumlah sampel di ambil secara dengan sampel sebanyak 40 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukan 1). Ada Kontribusi yang signifikan antara variabel panjang tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas x smk negeri 12 pandeglang sebesar 0,825 dengan sumbangan efektif 68,60%. 2). Ada Kontribusi Yang Signifikan antara Variabel Kekuatan otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas x smk negeri 12 pandeglang sebesar 0,845 dengan sumbangan efektif 71,40%. 3). Ada Kontribusi yang signifikan antara variabel lari sprint terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas x smk negeri 12 pandeglang sebesar 0,823 dengan sumbangan efektif 67,70%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel Panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lari sprint terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas x smk negeri 12 pandeglang secara bersamaan sebesar 0,831 dengan sumbangan efektif 69,05%. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara Panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan lari sprint terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas x smk negeri 12 pandeglang.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Lari Sprint dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

ABSTRAC

This study aims to prove the contribution between leg length, leg muscle strength and sprint running to the long jump squat style of male students of class X SMK Negeri 12 Pandeglang. This research uses descriptive quantitative method with a correlational approach. The population used in this study were all male class X SMK Negeri 12 Pandeglang as many as 90 students. The number of samples taken with a sample of 40 students. The sampling technique used purposive sampling. The results of this study indicate 1). There is a significant contribution between the leg length variable to the long jump squatting style of class x public junior high school students 12 Pandeglang of 0.825 with an effective contribution of 68.60%. 2). There is a significant contribution between the variable leg muscle strength to the long jump squatting style of class x junior high school students 12 pandeglang of 0.845 with an effective contribution of 71.40%. 3). There is a significant contribution between the sprint running variable to the long jump squatting style of class x public junior high school 12 Pandeglang students of 0.823 with an effective contribution of 67.70%. There is a significant contribution between the variable leg length, leg muscle strength and sprint running on the long jump squatting style of male students of class x junior high school 12 Pandeglang simultaneously amounting to 0.831 with an effective contribution of 69,05%. The conclusion of this study is that there is a positive and significant contribution between leg length, leg muscle strength, and sprinting on the long jump squat style in male students of class x junior high school 12 Pandeglang.

Keywords: Leg Length, Leg Muscle Strength, Sprint Sprint and Squat Long Jump.

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan
✉ Email: ahmadapandiharja@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan
ISSN 2721-5660 (Cetak)
ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Menurut (Eddy Purnomo, 2011) Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis Dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. Bila di lihat dari arti atau istilah menurut (Sugiyono, 2016) Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon atau Athlum yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, sedangkan orang yang melakukannya di namakan Athleta (atlet). Istilah lain yang menggunakan atletik adalah Athletics (bahasa Inggris), Athletiek (bahasa Baelanda), Athletiqui (bahasa Perancis), Athletik (bahasa Jeman). Atletik yang kita kenal saat ini adalah olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerakan itu sudah dilakukan sejak manusia di lahirkan yang secara bertahap bekembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya. Menurut (A Widya, 2012) Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamaan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut (Hutomo, 2018) Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang di awali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan Menurut (Sukmana, 2017) Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan jalan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. (Hunayani & Santoso, 2018) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. (Nugraha, 2013) Lompat jauh gaya jongkok adalah sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Secara teknis pada lompat jauh gaya jongkok meliputi empat tahapan yaitu : awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan.

Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya di pengaruhi oleh banyak faktor. (Djumidar, 2011) menyatakan bahwa unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan. Persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu faktor kondisi fisik yang meliputi kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi ancang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan. untuk mencapai kemampuan lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik melompat. Ditinjau dari kondisi fisik, komponen fisik yang dapat mempengaruhi pencapaian kemampuan lompat jauh antara lain daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan

Pada saat melakukan awalan lompat jauh di perlukan kecepatan, untuk melakukan kecepatan di perlukan tungkai yang panjang, untuk itu Panjang tungkai merupakan tulang gerak bagian bawah. Tungkai mempunyai tugas penting dalam rangka tubuh untuk melakukan gerakan. Namun demikian untuk melakukan gerakan tersebut secara sistematis perlu adanya sistem pergerakan yang meliputi tulang, otot, dan persendian. Untuk mengukur panjang tungkai digunakan pengukuran anthropometri.

Disamping kecepatan dan Panjang Tungkai di perlukan juga Kekuatan otot tungkai dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, maka dari itu kekuatan otot tungkai adalah perpaduan hasil antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang relatif singkat (Sajoto, 2008) *Power* akan melakukan kerja secara eksplosif, yaitu dapat mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat cepat. *Power* adalah merupakan suatu kemampuan otot untuk dapat menghasilkan tenaga yang sangat singkat, seperti untuk aktivitas berlari, melompat

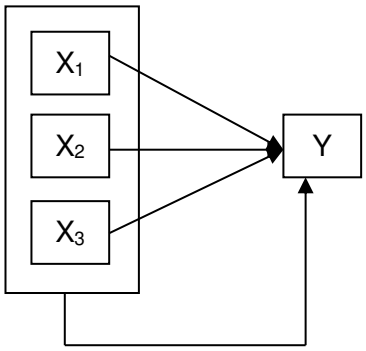
vertical, tendangan dan pukulan (Rohendi & Suwandar, 2017) Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki *power* tentu akan mempunyai unsur kekuatan otot dan unsur kecepatan serta keterampilan yang baik untuk dapat mengkoordinasikan kekuatan otot dan kecepatan otot yang di milikinya.

Kecepatan Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Menurut (Nopiyanto et al., 2019) unsur gerak dalam lari terdiri dari(1) gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki, (2)gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah, dan tangan), (3) sikap badan, dan (4) koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tersebut. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah di lakukan. Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya di ikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Ukuran tungkai yang panjang akan memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah. Dalam lari sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu : gerakan kaki, ayunan lengan, dan posisi badan saat berlari.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait dengan ketiga faktor komponen kondisi fisik tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan kecepatan Lari Sprint dengan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok sehingga penelitian ini nantinya bertujuan untuk mengetahui Kontribusi keempat komponen kondisi fisik tersebut.

METODE

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Korelasional di gunakan untuk mencari Kontribusi antar variabel. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel bebas, yaitu Panjang Tungkai (X_1), Power Tungkai (X_2), dan Kecepatan Lari Sprint (X_3), dan satu variabel terikat yaitu Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y). Ini artinya jenis korelasinya adalah korelasi ganda atau *multiple* korelasi. Dalam hal ini (Tangkudung, J., Aini, K., & Tangkudung, 2018) mengatakan penggunaan model korelasi *multiple* di gunakan jika variabel- variabel bebas dari penelitiannya secara teoretik di yakini independen atau tidak ada variabel *intervening* diantara variabel-variabel bebasnya. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

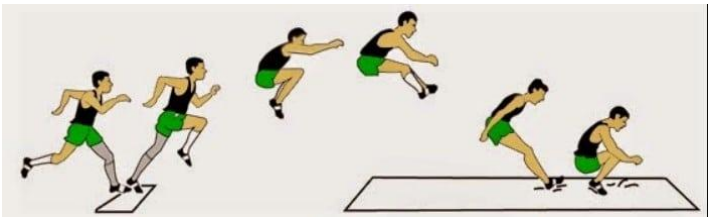


Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:
X_1 : Panjang Tungkai.
X_2 : *Power* Tungkai.
X_3 : Kecepatan Lari Sprint.
Y : Lompat jauh gaya Jongkok

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 12 Pandeglang. Teknik sampling yang digunakan dalam peneitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya sampel penelitian dipilih sesuai dengan kriteria, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa Putra kelas X sebanyak 40 orang. Instrumen untuk mengetahui

Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Ukur Dengan Meteran. Berikut proses tes yang dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Proses Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber: (Zafar sizik, didik, 2011)

Sedangkan untuk mengukur Panjag Tungkai menggunakan tes Antropometri menggunakan meteran, tes Kekuatan Otot Tungkai menggunakan *standing jump,* dan tes untuk mengukur mengukur kecepatan Lari sprint menggunakan *stopwatch.* Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi ganda atau *multiple*. Data akan diolah dan dianalisis setelah memperoleh skor dari hasil tes pada setiap variabel, yaitu: 1) Mendistribusikan nilai-nilai hasil tes, 2) Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap tes, 3) Melakukan pengujian persyaratan analisis, yaitu berupa uji normalitas dengan Liliefors, 4) Melakukan pengujian hipotesis, yaitu berupa uji korelasi sederhana dan ganda dan uji signifikansi korelasi tunggal dan *multiple* pada taraf signifikansi α = 0,05, serta perhitungan indeks determinasi dan korelasi parsial.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Setelah melakukan pengumpulan data yaitu dengan cara melakukan tes dari masing-masing variabel penelitian, maka di dapat hasil nilai rata-rata dan simpangan baku sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Data Rata-Rata Dan Simpangan Baku

No	Variabel	Rata-Rata	Simpangan Baku
1	Panjang Tungkai	98,80	2.738
2	Kekuatan Otot Tungkai	232.90	24.942
3	Kecepatan Lari Sprint	15.28	1.724
4	Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	502.83	12.580

Berdasarkan hasil perhitungan yang disajikan pada tabel dan gambar 3 tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil rata-rata Panjang Tungkai (X1) adalah sebesar 98,80 dan simpangan bakunya 2.738 Pada variabel Kekuatan Otot Tungkai (X2) didapat nilai rata-rata sebesar 232.90 dan simpangan bakunya sebesar 24.942 Kemudian pada variable kecepatan lari sprint (X3) didapat nilai rata-rata sebesar 15.28 dan simpangan bakunya adalah 1.724 Sedangkan pada variabel hasil lompat jauh gaya jongkok mendapat nilai rata-rata sebesar 502.83 dan simpangan bakunya 12.580

2. Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (Ho): "sampel berasal dari populasi berdistribusi normal". Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikansi hitung (sig) dengan dengan α = 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila nilai sig lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Kolomogorov Smirnov	sig	A	Kesimpulan
1	Panjang Tungkai X1	0,131	0,080	0,05	Normal
2	Kekuatan Otot Tungkai X2	0,120	0,147	0,05	Normal
3	Kecepatan Lari Sprint X3	0,098	0,200	0,05	Normal
4	Lompat Jauh Gaya Jongkok	0.137	0,056	0,05	Normal

Dari tabel di atas harga sig dari panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, Kecepatan lari 60 m Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebesar 0,080; 0,147; 0,200 dan 0,056. Harga signifikansi hitung (sig) dari masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 (sig>0,05), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal di terima. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas untuk mengetahui bentuk regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (Ho): bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga signifikansi dari F (sig) dengan α = 0.05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga sig lebih besar dari 0,05. Hasil perhitungan uji linearitas dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Variabel	Sig	Taraf yang sangat kuatsi	Keterangan
Panjang Tungkai	0,670	0,05	Linier
Kekuatan Otot Tungkai	0,731	0,05	Linier
Kecepatan Lari Sprint	0,066	0,05	Linier

Hasil uji linieritas dapat di lihat dari tabel 4.6, menunjukkan hubungan panjang tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh nilai sig 0,670 > 0,05, berarti kontribusi panjang tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier. kontribusi kekuatan otot tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh nilai sig 0,731 > 0,05, berarti kontribusi kekuatan otot tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier. Sedangkan kontribusi Kecepatan Lari Sprint dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok di peroleh nilai sig 0,066 > 0,05, berarti kontribusi lari sprint dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier.

4. Uji hipotesis

Ada kontribusi dari variabel bebas panjang tungkai (X_1), kekuatan otot tungkai (X_2) dan Kecepatan Lari Sprint (X_3) dengan variabel Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y). Adapun untuk menguji hipotesis pertama, kedua, ketiga Dan ke Empat dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya di bantu dengan progam SPSS v.25 for Windows

a. Pengujian Hipotesis IV (X_1,X_2,X_3 – Y)

Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai (X_1), kekuatan otot tungkai (X_2) dan Kecepatan Lari Sprint (X_3) dengan variabel hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda yang perhitungannya di bantu dengan progam SPSS v.25

for Windows. Pada tabel 4.10 menunjukkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi antara variabel panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan Kecepatan Lari Sprint dengan variabel hasil lompat Jauh Gaya Jongkok sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Ganda Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kecepatan Lari Sprint Dengan Variabel Hasil Lompat jauh gaya jongkok.

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel},	Kesimpulan
Nilai Uji r (X_1, X_2, X_3 dan Y)	0,831	0,312	Signifikan

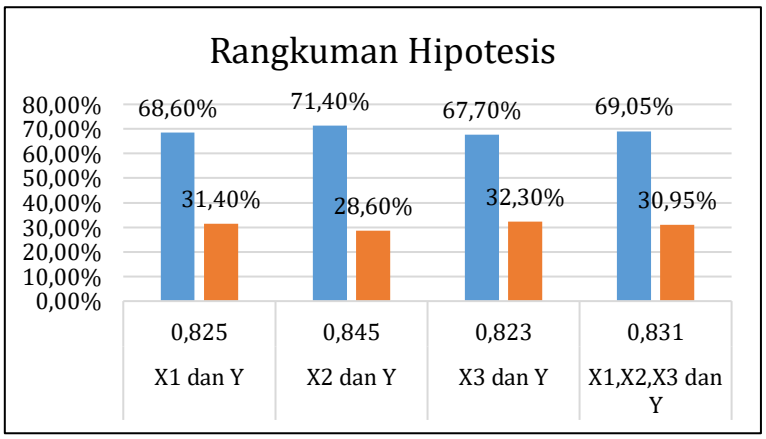
Berdasarkan tabel di atas ternyata R_{hitung} = 0,831 > R_{tabel} = 0,312 maka Ho ditolak dan H_1 di terima, artinya terdapat kontribusi yang berarti X_1,X_2 dan X_3 secara bersama-sama terhadap Y. Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan otot tungkai dan kecepatan Lari Sprint terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok yaitu: ($K = r^2 \times 100\% = (0{,}831)^2 \times 100\% = 69{,}05\%$). Jadi, dapat di simpulkan kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Sprint terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah sebesar 69,05%.

Berdasarkan hipotesis diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel-variabel bebas yaitu Panjang Tungkai (X_1) Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dan Kecepatan Lari Sprint (X_3) terhadap variabel terikatnya yaitu kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y). selanjutnya untuk lebih jelas lagi dapat di lihat pada tabel hasil rangkuman hipotesis berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Ganda Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kecepatan Lari Sprint Dengan Variabel Hasil Lompat jauh gaya jongkok.

Jenis	R_{hitung}	K_{tabel}	Variabel Lain
X_1 dan Y	0,825	68,60%.	31,40%
X_2 dan Y	0,845	71,40%	28,60%
X_3 dan Y	0,823	67,70%	32,30%
X_1,X_2,X_3 dan Y	0,831	69,05%	30,95%

Berdasarkan hipotesis diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel-variabel bebas yaitu Panjang Tungkai (X_1) Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dan Kecepatan Lari Sprint (X_3) terhadap variabel terikatnya yaitu kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y). selanjutnya untuk lebih jelas lagi dapat di lihat pada diagram kontribusi variabel berikut ini:



Gambar 3. Rangkuman hipotesis X_1,X_2,X_3 dan Y

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh Kontribusi antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan Kecepatan Lari Sprint dengan variabel hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil Lompat jauh Gaya Jongkok Pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang

   Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa panjang tungkai berkontribusi langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang maka dapat di lakukan melalui peningkatan panjang tungkai. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang di kemukakan terdahulu (Harwin, 2019) bahwa pengaruh panjang tungkai yang baik akan mampu menunjukkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang baik pula. Dengan demikian dapat di katakan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang dapat meningkat ketika panjang tungkai meningkat sehingga kemampuan Lompat jauh gaya jongkok akan tinggi. Hal ini dapat di jelaskan bahwa apabila siswa memiliki panjang tungkai yang baik, akan menunjang untuk melakukan lompatan yang maksimal. Oleh sebab itu salah satu jenis kondisi fisik yang perlu di kembangkan pada olahraga ini adalah unsur Panjang tungkai. Namun harus di sadari bahwa unsur fisik ini tidak lah berdiri sendiri, akan tetapi harus di dukung dan di kombinasikan dengan unsur fisik yang lain seperti Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan sebagainya.

2. Ada kontribusi yang signifikan dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang.

   Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang maka dapat d ilakukan melalui peningkatan daya ledak tungkai. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang di kemukakan terdahulu (Ikadarny, 2019) bahwa kekuatan otot tungkai yang baik akan mendukung prestasi yang baik. Dengan demikian dapat di katakan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang dapat meningkat ketika di dukung dengan kekuatan otot tungkai yang baik pula. Hal ini dapat di jelaskan bahwa apabila siswa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, akan menghasilkan kemampuan lompatan yang kuat sehingga menghasilkan lompatan yang jauh. Oleh sebab itu salah satu jenis kondisi fisik yang perlu di kembangkan pada olahraga ini adalah unsur kekuatan otot tungkai. Namun harus di sadari bahwa unsur fisik ini tidaklah berdiri sendiri, akan tetapi harus di dukung dan di kombinasikan dengan unsur fisik yang lain seperti Panjang Tungkai, Kecepatan Lari dan sebagainya.

3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang

   Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa kecepatan lari sprint berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang maka dapat di lakukan melalui peningkatan kecepatan lari sprint. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang di kemukakan terdahulu (Junaidi et al., 2018) bahwa kecepatan lari sprint yang baik mampu menunjukkan pencapain prestasi yang baik pula. Dengan demikian dapat di katakan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang dapat meningkat ketika memperhatikan kecepatan lari sprint, untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri

12 Pandeglang maka perlu adanya kecepatan lari spint yang baik. Hal ini dapat di jelaskan apabila siswa yang memiliki kecepatan lari sprint yang baik, akan menunjang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan hasil yang baik.

4. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang

   Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa Panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lari sprint secara bersama-sama berpengaruh langsung Terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang maka dapat di perhatikan Panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lari sprint. Hal ini dapat di jelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK Negeri 12 Pandeglang. panjang tungkai dalam kaitannya pada saat melakukan lari di manfaatkan dengan mengarahkan kekuatan dan kecepatan sehingga menghasilkan kemampuan lompat yang maksimal. Kekuatan Otot tungkai merupakan faktor pendukung dalam melakukan lompat, dimana pada saat melakukan lompat di fungsikan untuk membantu agar kemapuan lompat yang di lakukan dapat maksimal. Sedangkan kecepatan lari di gunakan pada saat melakukan awalan dan akhiran sehingga menghasilkan kemampuan lompat yang baik pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
2. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
3. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
4. Secara bersama-sama terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.

DAFTAR PUSTAKA

A Widya, mochamad djumidar. (2012). *gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. raja grafindo persada.

Djumidar. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Depdiknas.

Eddy Purnomo. (2011). *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. UNY.

Gerry A, C. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. PT Raja Grafindo Persada.

Harwin. (2019). *The Influence Of Running Speed , Explosive Legs Power , And Legs Lenght On 60 Meter Running Ability Of Students At Sd Negeri The Influence Of Running Speed , Explosive Legs Power , And Legs Lenght On 60 Meter Running*.

Hunayani, & Santoso, S. (2018). Roleplaying pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, *4*(1), 43–51.

Hutomo, P. (2018). *Meningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya*. *09*(01), 56–67.

Ikadarny, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jendela Olahraga*, *4*(2), 25. https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3769

M Zulkodri. (2020). *Pengertian Lengkap Apa Itu Virus Corona Covid-19, Gejala, Cara Penularan hingga Pencegahan*. https://bangka.tribunnews.com/2020/03/24/pengertian-lengkap-apa-itu-virus-corona-covid-19-gejala-cara-penularan-hingga-pencegahan?page=2.

Nopiyanto, Y. E., Syafrial, S., & Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik*, *3*(2), 256–261. https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.9012

Nugraha. (2013). *Pengaruh Latihan Kelincahan*. 158–165. http://arintotrinugraha.blogspot.com

Palmizal, P. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. *Jurnal Prestasi*, *2*(3), 7. https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10125

Rohendi, A., & Suwandar, E. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.

Sajoto, M. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Ditjen Dikti.

Sudibyo, P. (2008). *Reformasi Pelayanan Publik*. UNS.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Alfabeta.

Sukmana, A. A., & Or, M. (2017). *Influence Of Learning Result Of Long Jump Style Squatting Through Modification Of Learning Tool Of Cardboard At Student SMP PGRI 1 City*. *01*(01), 9.

Tangkudung, J., Aini, K., & Tangkudung, A. (2018). *Metodologi Penelitian: Kajian Dalam Olahraga.* Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/328601573_METODOLOGI_PENELITIAN_Kajian_Dalam_Olahraga.

Widyastari, H. (2017). *Anatomi Otot*. Docplayer.

Zafar sizik, didik, D. (2011). *mengajar dan melatih atletik*. PT Rosdakarya.