

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, PERSEPSI  
KINESTETIK DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS IV DAN V SDN 2 RANDUBLATUNG  
BLORA TAHUN 2022**

<sup>1</sup>Ronny Suryo Narbito, <sup>2</sup>Eriek Satya Haprabu

<sup>12</sup>universitas Tunas Pembangunan

[Adios2009utp@gmail.com](mailto:Adios2009utp@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara power otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra dan putri kelas IV dan V Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN 2 Randublatung Blora Tahun 2019. (2) Hubungan antara persepsi kinestetik terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN 2 Randublatung Blora Tahun 2022. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN 2 Randublatung Blora Tahun 2022. (4) Hubungan antara power otot tungkai, persepsi kinestetik dan kekuatan otot perut terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra dan putri kelas IV dan V Siswa Putra Kelas IV Dan V SDN 2 Randublatung Blora Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi korelasional. Hubungan antara variabel ditentukan dengan menggunakan koefisien yang dihitung dengan teknik analisis statistik. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran power otot tungkai dengan *Standing Broad Jump Test* Ismaryati (2) Tes dan pengukuran persepsi kinestetik (3) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (4) pengukuran lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh. Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara Persepsi Kinestetik dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,440 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,499 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $R^2_{y(123)}$  sebesar  $0,379 > r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar  $5.3093 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

**Kata Kunci** : Lompat jauh gaya jongkok, power otot tungkai, persepsi kinestetik, kekuatan otot perut

## PENDAHULUAN

Olahraga dapat berlangsung dengan baik bila atlet telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet agar tercapai prestasi yang maksimal. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Menurut Imam Sodikun (1992: 47) mengemukakan “untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik”. Sebagai cabang olahraga prestasi, lompat jauh gaya jongkok termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, gerakan berlari dan kecepatan dan juga membutuhkan gerakan teknik dasar yang baik.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi siswa. Dengan modal fisik yang prima tentunya siswa akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat jauh gaya jongkok khususnya pada Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Randublatung Bora Tahun 2022 diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Selama ini pada praktik mata pelajaran olahraga, latihan yang diberikan lebih menekankan pada faktor teknik. Sedangkan kondisi fisik belum dibina secara maksimal, hal ini bisa disebabkan bahwa faktor fisik dianggap telah terwakili pada saat mata pelajaran praktik sehingga kondisi fisik secara otomatis meningkat. Anggapan tersebut kurang benar, karena lompat jauh gaya jongkok memerlukan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat.

Pemecahan masalah prestasi olahraga harus ditinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran tertentu yaitu pencapaian prestasi maksimal. Menurut Mochamad Sajoto (1995:3-5), prestasi olahraga ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: (1) faktor biologis, (2) faktor psikologis, (3) faktor lingkungan dan (4) faktor penunjang. Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peranan penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di mata kuliah atletik. Menurut H. J. S. Husdarta (2009: 3) “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Sedangkan Adang Suherman (2000: 23) “Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial”.

Melalui pembinaan atletik diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pembinaan para siswa SMPN maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Randublatung Blora merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa diantaranya lompat jauh. Banyak manfaat yang diperoleh dari lompat jauh yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Langkah awal dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar lompat jauh. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar lompat jauh yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan lompat jauh. Upaya meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang pelatih atau pembina dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar lompat jauh gaya jongkok, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Bagi siswa pada umumnya yang belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga

mengalami kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Ini biasanya di alami oleh siswa putra kurang senang. Kurangnya sarana yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, jarang sekali seorang pelatih atau pembina menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk siswa pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut pelatih atau pembina berkreaitivitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor dalam cabang olahraga atletik yang sangat penting (mendasar). Lompat jauh gaya jongkok merupakan teknik dasar yang sulit dipelajari, lebih-lebih untuk siswa yang belum terampil. Agar lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997:353). Kemampuan fisik berhubungan dengan power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan lompat jauh gaya jongkok. Power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut yang ada pada pelompat harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam lompat jauh gaya jongkok yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pelompat sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi korelasional. Dalam hal ini Sugiyanto (1995: 57) berpendapat bahwa “melalui studi korelasional dapat diketahui apakah satu variabel berasosiasi dengan variabel yang lain. Hubungan

antara variabel ditentukan dengan menggunakan koefisien yang dihitung dengan teknik analisis statistik”. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Sugiyanto (1995: 17) variabel adalah “suatu konsep yang dapat ditempatkan dalam berbagai nilai yang berbeda”. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari: Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu power otot tungkai, persepsi kinestetik, dan kekuatan otot perut. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu lompat jauh gaya jongkok.

Tempat pengambilan data lompat jauh gaya jongkok dan pelaksanaan perlakuan penelitian adalah di SDN 2 Randublatung Blora dengan dua kali pengambilan data yaitu test dan re-test pada bulan september 2022. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Randublatung Blora berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes:

- 1) Tes dan pengukuran power otot tungkai dengan Standing Broad Jump Test Ismaryati, ( 2008: 64).
- 2) Tes dan pengukuran persepsi kinestetik (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson, 1986:441 ).
- 3) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan sit-up test (Ismaryati, 2008: 119).
- 4) Tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, 1996: 142).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari analisis yang telah dilaksanakan terhadap data dari tiap variabel. Data dari masing-masing variabel yang diambil dalam penelitian, terdiri dari tiga variabel bebas yaitu Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut, dan satu variabel terikat yaitu Lompat Jauh Gaya Jongkok. Berturut-turut dalam bab ini disajikan mengenai deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, hasil analisis data dan pengujian hipotesis. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan akan disajikan sebagai berikut:

Tabel1.Deskripsi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetikdan Kekuatan Otot Perut dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Variabel	Tes	N	Mean	SD	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Power Otot Tungkai	<i>Test</i>	30	212.83	32.87	285	160
	<i>Re-test</i>	30	216.83	31.39	285	160
Persepsi Kinestetik	<i>Test</i>	30	36.77	30.98	112	9
	<i>Re-test</i>	30	38.47	27.13	107	12
Kekuatan Otot Perut	<i>Test</i>	30	12.63	2.71	16	6
	<i>Re-test</i>	30	13.07	2.30	15	6
Lompat Jauh Gaya Jongkok	<i>Test</i>	30	207.60	43.54	296	120
	<i>Re-test</i>	30	204.03	39.23	295	125

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes masing-masing variabel yang dilaksanakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas tes dan *re-test*Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetikdan Kekuatan Otot Perut dan Lompat Jauh Gaya Jongkok kemudian dikategorikan, dengan menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter yang dikutip Mulyono BiyaktoAtmojo (2008:22), yaitu:

Tabel 2.Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Hasil uji reliabilitas data Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetikdan Kekuatan Otot Perut dan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada penelitian ini adalah:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Variabel	Reliabilita	Kategori
Power Otot Tungkai	0.980	Tinggi Sekali
Persepsi Kinestetik	0.990	Tinggi Sekali
Kekuatan Otot Perut	0.932	Tinggi Sekali
Lompat Jauh Gaya Jongkok	0.928	Tinggi Sekali

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *chi*-kuadrat. Adapun hasil uji normalitas yang dilaksanakan pada hasil tes Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) pada penelitian ini adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Db	M	SD	$\chi^2_{hitung}$	$\chi^2_{tabel\ 5\%}$	Simpulan
Power Otot Tungkai	6 – 1 = 5	212.83	32.87	1.667	11,070	Berdistribusi normal
Persepsi Kinestetik	6 – 1 = 5	36.77	30.98	3.245	11,070	Berdistribusi normal
Kekuatan Otot Perut	6 – 1 = 5	12.63	2.71	2.358	11,070	Berdistribusi normal
Lompat Jauh Gaya Jongkok	6 – 1 = 5	207.60	43.54	2.167	11,070	Berdistribusi normal

Dari hasil uji normalitas yang dilaksanakan pada tiap-tiap variabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai *chi*-kuadrat yang diperoleh ( $\chi^2_{hitung}$ ) pada variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) lebih kecil dari nilai *chi*-kuadrat dalam tabel ( $\chi^2_{tabel\ 5\%}$ ). Dengan demikian hipotesis nol diterima. Yang berarti bahwa data hasil tes Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) termasuk berdistribusi normal.

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan antara masing-masing prediktor yaitu Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ), dengan kriterium yaitu Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) dilaksanakan dengan analisis varians. Rangkuman hasil uji linieritas tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriterium

Variabel	Db	$F_{hitung}$	$F_{tabel5\%}$	Simpulan
$X_1Y$	4:24	0.30	2,78	Model linier diterima
$X_2Y$	13:15	1.42	2,43	Model linier diterima
$X_3Y$	20:8	0.14	3,15	Model linier diterima

Dari rangkuman hasil uji linieritas tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  linieritas yang diperoleh dari tiap variabel lebih kecil dari harga  $F_{tabel 5\%}$ . Dengan demikian hipotesis nol linieritas ketiga variabel tersebut diterima. Berarti bahwa baik korelasi antara  $X_1Y$ ,  $X_2Y$  dan  $X_3Y$  berbentuk linier.

### 3. Analisis Korelasi Tiap Prediktor

Hasil analisis korelasi masing-masing prediktor dengan kriterium penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan analisis korelasi antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,428. Dengan  $N = 30$ , nilai  $r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Ternyata  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).
- b. Berdasarkan analisis korelasi antara Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,440. Dengan  $N = 30$ , nilai  $r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Ternyata  $r_{hitung} = 0,440 > r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).
- c. Berdasarkan analisis korelasi antara Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,499. Dengan  $N = 30$ , nilai  $r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Ternyata  $r_{hitung} = 0,499 > r_{tabel 5\%} = 0,361$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).

Ringkasan hasil analisis korelasi masing-masing prediktor dengan kriterium penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterium

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Simpulan
$X_1Y$	0.428	0,361	Korelasi signifikan
$X_2Y$	0.440	0,361	Korelasi signifikan
$X_3Y$	0.499	0,361	Korelasi signifikan

#### 4. Analisis Regresi

Analisis regresi yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda tiga prediktor. Hasil analisis regresi antara data tes Kekuatan Otot Perut ( $X_1$ ), Power Otot Tungkai ( $X_2$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_3$ ) Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persamaan garis regresinya adalah:

$$\hat{y} = 0.379 X_1 + -0.066 X_2 + 8.462 X_3 + 22.478$$

2. Koefisien korelasi dan determinasi antara prediktor dan kriterium:

$$R_{y(1,2,3)} = 0.616$$

$$R^2_{y(1,2,3)} = 0.379$$

3. Uji signifikansi analisis regresi.

Hasil uji signifikansi regresi penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi

Sumber Variasi	db	JK	RK	Freg
Regresi (reg)	3	20888.2612	6962.7537	5.3093
Residu (res)	26	34096.9388	1311.4207	-
Total	29	54985.2000	-	-

Dari hasil analisis regresi tersebut dapat disimpulkan, dengan db = m lawan N - m - 1 = 3 lawan 26, harga  $F_{\text{tabel } 5\%}$  adalah 2,89. Sedangkan nilai F yang diperoleh adalah 5.3093, ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesa nol. Dengan demikian hipotesa nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ). Adapun besarnya nilai  $R^2$  antara Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Persepsi Kinestetik ( $X_2$ ), Kekuatan Otot Perut ( $X_3$ ) dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok ( $Y$ ) adalah 0, 379.

#### 5. Pembahasan

##### a. Hubungan Antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dari hasil analisis korelasi pada data Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok, diperoleh nilai r sebesar 0,428, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ , maka nilai korelasi signifikan. Hal ini berarti bahwa perubahan variansi Lompat Jauh Gaya Jongkok dipengaruhi oleh komponen variansi Power Otot Tungkai.

### **b. Hubungan Antara Persepsi Kinestetik dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilaksanakan terhadap data Persepsi Kinestetik terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,440, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karenanilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka nilai korelasi signifikan. Hal ini berarti bahwa variansi unsur Persepsi Kinestetik berpengaruh terhadap peningkatan variansi Lompat Jauh Gaya Jongkok.

### **c. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilaksanakan terhadap data Kekuatan Otot Perut terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,449, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karenanilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka nilai korelasi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kekuatan Otot Perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok.

### **d. Hubungan Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Pada Hipotesis dinyatakan bahwa hubungan antara Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok di ketahui  $R^2_{y(123)} = 0,379$  sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan  $n = 30$  di dapat  $r_{tabel} = 0,361$ , dengan hasil tersebut  $r_{hitung} > r_{tabel5\%}$  dan  $f_{hitung} = 5.3093$ , sedangkan  $f_{tabel5\%}$  dengan db 3:26 = 2,89, ini berarti  $F_0 > F_{tabel5\%}$  Maka hipotesis di terima.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis regresi dan korelasi *product moment* yang telah dilaksanakan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,428 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ .
2. Ada hubungan yang signifikan antara Persepsi Kinestetik dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,440 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ .
3. Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $r_{hitung} = 0,499 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ .

4. Ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok,  $R^2_{y(123)}$  sebesar 0,379 >  $r_{tabel5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar 5.3093 >  $f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Depdikbud.
- Aip Syarifuddin 1997. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Cv Baru.
- Bompa, Tudor, O. 1994. *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*. Ontario: Mosaic Press.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Erlangga.
- Estu Raharjo 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Fox, Edward L., Bowers, Richard W., and Foss, Merle L. 1988. *The Psysiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: WB. Saunders Company.
- Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- H.J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- International Association of Athletics Federations. 2000. *Jumping Events Texts Book*. Development Program IAAF PM.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Komi, Paavo V. 1992. *Strenght and Power in Sport*. Victoria: Bleckwell Scientific Publication.
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mulyono BiyaktoAtmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

- Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. 1996. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta.
- Pearce, Evelin C. 1989. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta:PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Roji. 1996.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta: Erlangga.
- Soedarminto. 1991.*Kinesiologi*. Surakarta: FKIP-UNS.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Biomekanik Olahraga II*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soegito, Bambang Wijanarko danIsmaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Sudjana, 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepeleatihan I*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- \_\_\_\_\_. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf Hadisasma. 1992. *Atletik*. Bandung: Tarsito.