

**HUBUNGAN KECEPATAN, *POWER* TUNGKAI, DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUH LOMPATAN PADA LOMPAT JUAH GAYA  
MENGGANTUNG (*HANG STYLE*) SISWA MA N 1 KEBUMEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :

Dwi Cahya Ningsih  
NIM 19601241052

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN KECEPATAN, *POWER* TUNGKAI, DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUH LOMPATAN PADA LOMPAT JUAH GAYA  
MENGGANTUNG (*HANG STYLE*) SISWA MA N 1 KEBUMEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :

Dwi Cahya Ningsih  
NIM 19601241052

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

# HUBUNGAN KECEPATAN, *POWER* TUNGKAI, DAN KELENTUKAN DENGAN JAUH LOMPATAN PADA LOMPAT JAUH GAYA MENGgantUNG (*HANG STYLE*) SISWA MA N 1 KEBUMEN

Oleh:  
Dwi Cahya Ningsih  
NIM 19601241052

## ABSTRAK

Latar belakang penelitian didasari perbedaan jauh lompatan siswa MA N 1 Kebumen yang disebabkan oleh tidak diketahui komponen fisik yang dapat meningkatkan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Tujuan penelitian yaitu mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan, power tungka, dan kelentukan punggung terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) siswa MA N 1 Kebumen dan berapakah sumbangan yang diberikan.

Populasi penelitian berasal dari seluruh siswa kelas XI MA N 1 Kebumen berjumlah 262 orang, sampel diambil sebanyak 149 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik analisa data: (a) Uji Normalitas, (b) Uji Homogenitas, (c) Uji Linieritas, (d) Uji Hipotesis (Korelasi dan Regresi). Data diolah menggunakan analisis statistik SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan 1) adanya hubungan signifikan kecepatan, power tungkai, dan kelentukan secara bersama dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), terbukti uji Regresi nilai R sebesar 0,785, nilai signifikansi koefisiensi menunjukkan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $77,821 > 3,06$ ), maka hipotesis diterima. 2) adanya hubungan signifikan kecepatan dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), terbukti uji nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,682, nilai signifikansi koefisiensi menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11,294 > 1,976$ ), maka hipotesis diterima. 3) adanya hubungan signifikan power tungkai dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), terbukti uji nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,735, nilai signifikansi koefisiensi menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,139 > 1,976$ ), maka hipotesis diterima. 4) adanya hubungan signifikan kelentukan dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), terbukti uji nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0,135, nilai signifikansi koefisiensi menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $1,649 < 1,976$ ), maka hipotesis diterima.

**Kata kunci:** *Kecepatan, Power Tungkai Kelentukan, Lompat Jauh*

## **CORRELATION BETWEEN SPEED, LEG POWER, AND FLEXIBILITY TOWARDS THE LONG JUMP HANG STYLE DISTANCE OF THE STUDENTS OF MAN 1 KEBUMEN**

### **Abstract**

*The background of the research is on the difference in the jump distance of the students of MAN 1 Kebumen (Kebumen 1 Islamic High School) caused by unknown physical components that can increase the long jump distance in the hang style. The objective of this research is to find out whether there is a correlation between speed, leg power, and back flexibility towards the long jump distance of the students of MAN 1 Kebumen and how much the contribution given.*

*The research population was from all eleventh grade students of MAN 1 Kebumen totaling 262 students, 149 students were taken as a sample. The sampling was using Proportional Random technique. The method was the quantitative one. This data analysis techniques used: (a) Normality Test, (b) Homogeneity Test, (c) Linearity Test, (d) Hypothesis Test (Correlation and Regression). The data was processed by using SPSS statistical analysis.*

*The results show 1) there is a significant correlation between speed, leg power, and flexibility towards the long jump distance hang style, it is shown by the regression test that the R value is at 0.785, the coefficient significance value shows  $F_{count} > F_{table}$  ( $77,821 > 3.06$ ), then the hypothesis is accepted. 2) there is a significant correlation between speed and long jump distance hang style, it is shown by the correlation value test ( $r$ ) at 0.682, the significance value of the coefficient shows  $t_{count} > t_{table}$  ( $11.294 > 1.976$ ), then the hypothesis is accepted. 3) There is a significant correlation between leg power and long jump distance hang style, it is shown by the correlation value test ( $r$ ) at 0.735, the significance value of the coefficient shows  $t_{count} > t_{table}$  ( $13.139 > 1.976$ ), then the hypothesis is accepted. 4) There is a significant correlation between flexibility and the long jump distance hang style, it is shown by the correlation value test ( $r$ ) at 0.135, the significance value of the coefficient shows  $t_{count} > t_{table}$  ( $1.649 < 1.976$ ), then the hypothesis is accepted.*

**Keywords:** *Speed, Flexibility, Leg Power, Long Jump*

## SURAT PERNYATAAN

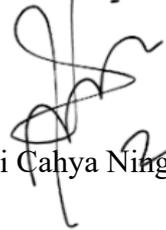
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Cahya Ningsih  
NIM : 19601241052  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan Kecepatan, *Power* tungkai, dan Kelentukan dengan Jauh Lompatan pada Lompat Jauh Gaya Menggantong (*Hang Style*) Siswa MA N 1 Kebumen.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 28 Maret 2023

Yang menyatakan,



Dwi Cahya Ningsih

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN KECEPATAN, *POWER* TUNGKAI, DAN KELENTUKAN  
TERHADAP JAUH LOMPATAN LOMPAT JAUH GYA MENGGANTUNG (*HANG  
STYLE*) SISWA MA N 1 KEBUMEN

Disusun Oleh

Dwi Cahya Ningsih

NIM. 19601241052

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 7 Maret 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Hedi Ardianto H, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 197702182008011002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.AIFO  
NIP. 19620310 1990011 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN KECEPATAN, *POWER* TUNGKAI, DAN KELENTUKAN DENGAN JAUH LOMPATAN PADA LOMPAT JUAH GAYA MENGGANTUNG (*HANG STYLE*) SISWA MA N 1 KEBUMEN

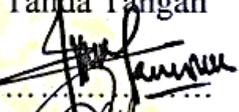
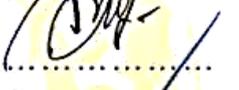
Disusun Oleh:

Dwi Cahya Ningsih  
19601241052

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 21 Maret 2023

#### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.	Ketua/Pembimbing		29/3/23
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or.	Sekretaris Penguji		29/3/23
Dr. Yudanto, M.Pd	Penguji Utama		29/3/23

Yogyakarta, 29 Maret 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

*“Hiduplah dengan prinsip yang kuat selagi itu baik untuk masa depanmu, dan jangan sampai omongan sepele menggoyahkan pondasimu”*

*(Dwi Cahya Ningsih)*

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur atas berkat dan rahmat Alloh SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan kelancaran, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta atas segala doa, perhatian, pengorbanan, dan nasihat yang menjadi kunci semangat dalam proses mencapai cita-cita saya, penasihat dalam pengambilan keputusan menentukan jalur pendidikan.
2. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO., sebagai dosen pembimbing skripsi atas semua bimbingan dan pengetahuan yang diberikan.
3. Seluruh jajaran dosen FIKK UNY yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan dalam bidang olahraga yang sangat bermanfaat.
4. Seluruh anggota kelas PJKR B 2019 yang telah menjadi keluarga dan inspirasi untuk terus berkembang
5. Siswa MA N 1 Kebumen yang menjadi faktor besar dalam meningkatkan dan mengembangkan potensi diri pada bidang kependidikan.
6. Sahabat dan teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan tempat untuk saling bertukar pikiran.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan berkah, Rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan, *Power* Tungkai, dan kelentukan, dengan Jauh Lompatan pada Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) Siswa MA N 1 Kebumen” dapat terwujud dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan studi.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
3. Dr. Hedi Ardianto H, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas negeri Yogyakarta atas motivasi dan pelayanan selama masa studi.
4. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.,AIFO., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dra. Sri Mawarti M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, serta arahan selama masa studi.
6. Bapak, Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan dukungan.
7. Drs. H. Wachid Adib., M.Si., Kepala Sekolah MA N 1 Kebumen atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian
8. Singgih Wicaksono, S.Pd Guru Olahraga MA N 1 Kebumen atas bantuan dan dukungan yang diberikan dalam melakukan penelitian.

9. Siswa MA N 1 Kebumen, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan dalam penyelesaian skripsi.
10. Seluruh teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019, yang selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebut satu persatu.

Peneliti menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan peneliti terima dengan terbuka. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan dan olahraga.

Yogyakarta, 28 Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori .....	12
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Desain Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Analisis Data .....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Hasil Penelitian .....	44
a. Uji Normalitas .....	46
b. Uji Homogenitas.....	47
c. Uji Linieritas.....	48
a. Uji Hipotesis 1 .....	51
b. Uji Hipotesis 2.....	55
c. Uji Hipotesis 3 .....	58
d. Uji Hipotesis 4.....	60
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Lapangan Lompat Jauh.....	13
Gambar 2. Tahapan Lompat Jauh.....	16
Gambar 3. Gaya Dalam Lompat Jauh .....	21
Gambar 4. Desain Penelitian .....	34

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Distribution</i> Populasi.....	35
Tabel 2. Tabel <i>Krejcie</i> Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu. ....	36
Tabel 3. Distribusi <i>Proporsional Random Sampling</i> .....	37
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	45
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data .....	46
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Data .....	47
Tabel 7. Uji Linieritas Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	49
Tabel 8. Uji Linieritas <i>Power</i> Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	49
Tabel 9. Uji Linieritas Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y) .....	50
Tabel 10. Uji Linieritas Kecepatan (X1), <i>Power</i> Tungkai (X2), Dan Kelentukan (X3) Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) Y .....	50
Tabel 11. Uji Korelasi Berganda Hubungan Kecepatan (X1), <i>Power</i> Tungkai (X2), dan Kelentukan Punggung (X3) terhadap Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	51
Tabel 12. Uji Korelasi Regresi Secara Bersama .....	52
Tabel 13. Analisis Regresi Linier Berganda.....	54
Tabel 14. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	56
Tabel 15. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	57
Tabel 16. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara <i>Power</i> Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	58
Tabel 17. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara <i>Power</i> Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y).....	59
Tabel 18. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y) .....	60
Tabel 19. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung ( <i>Hang Style</i> ) (Y) .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas Kesehatan dan kebugaran jasmani adalah olahraga. Meningkatkan kualitas kesehatan perlu dilakukan untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sehingga dengan meningkatkan sistem imunitas, tubuh dapat terhindar dari serangan penyakit, virus, dan berbagai jenis parasit lainnya.

Tubuh dapat dikatakan sehat jika kondisi tubuh sehat fisik, sehat sosial, dan sehat jiwa. Sehat fisik artinya memiliki kondisi fisik yang utuh tanpa kecacatan serta bugar. Dimana bugar adalah kondisi fisik yang tidak merasa kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas fisik serta dapat melakukan aktivitas fisik lainnya tanpa membutuhkan istirahat yang lama. Sehat sosial artinya dapat menjalani hubungan baik dengan orang lain. Sehat jiwa artinya dapat merasa senang dan Bahagia, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain, serta dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Mata pelajaran olahraga atau dalam kurikulum pendidikan terbaru disebut Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), diajarkan dari jenjang SD/MI, SMP/MTS, hingga SMA/MA/SMK. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan minat olahraga sejak dini, mendorong dan mengembangkan keterampilan motorik, serta sebagai sarana untuk

menyegarkan kondisi tubuh (*refreshing*) dari beban belajar disekolah pada peserta didik. Sehingga pendidikan olahraga perlu diadakan disekolah supaya kesehatan fisik, mental, dan sosial peserta didik dapat terjaga dengan baik.

Olahraga atletik masuk dalam kompetensi yang diadakan pada mata pelajaran PJOK. Olahraga atletik mengandung segala bentuk kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Sehingga olahraga atletik dapat dikatakan sebagai induk dari olahraga. Pada cabang olahraga atletik, pertandingan atau lomba untuk atletik disebut nomor perlombaan.

Nomor perlombaan yang biasa diperlombakan pada atletik diantaranya (1) Nomor jalan cepat 10km dan 20km untuk putri untuk putra 20km dan 50km, (2) Nomor lari jarak pendek (*sprint*) 60m sampai 400m, lari jarak menengah (*middle distance*) 800m dan 1500m, lari jarak jauh (*long distance*) 3000m sampai 42.195km (*marathon*), lari lintas alam (*cross country*), lari 3000m haling rintang (*steplechese*), lara gawang 100m dan 400m untuk putri serta 110m dan 400m untukputra, dan lari estafet 4 x 100m serta 4 x 400m, (3) Nomor lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), dan lompat galah (*polevoult*), (4) Nomor lempar tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*disus throw*), lomtar martil (*hammer*) (Purnomo & Dapan, 2017:2-3).

Lompat jauh termasuk dalam nomor olahraga atletik yang mudah diajarkan di sekolah. Hal tersebut karena, peserta didik sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh sebelum diberikan pembelajaran lompat jauh. Walaupun demikian, peserta didik tetap harus menguasai gerak dasar yang terdapat pada lompat jauh. Penguasaan gerak dasar tersebut perlu supaya pada saat pesertadidik melakukan pembelajaran lompat jauh dapat mengurangi resiko cedera. Selain itu, gerak dasar dalam lompat jauh juga bertujuan untuk mencapai tujuan dari lompat jauh yaitu mencapai jarak sejauh mungkin pada titik pendaratan atau bak lompat. Pada kasus tersebut, seorang pendidik atau guru diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai gerak dasar dan komponen pendukung pada nomor lompat jauh. Selain itu pendidik atau guru dituntut kreatif dan variatif dalam penyusunan rencana pembelajaran supaya, saat evaluasi peserta didik dapat memberikan hasil yang maksimal.

Lompat jauh memiliki gaya dalam pelaksanaannya. Gaya dalam lompat jauh adalah posisi atau sikap badan pelompat pada tahap melayang di udara sebelum tahap pendaratan. Adapun gaya tersebut yaitu gaya jongkok (*sail style*), gaya berjalan di udara (*hitch kick style*), dan gaya menggantung (*hang style*). Pergerakan lengan dan kaki pelompat saat melayang dibutuhkan sebagai pertahanan keseimbangan tubuh dan mempersiapkan tahap pendaratan (Purnomo & Dapan, 2017:98). Sehingga perlu untuk calon pelompat memahami dan menguasai salah satu gaya dalam lompat jauh tersebut.

Gaya menggantung (*hang style*) memiliki kekhasan pada posisi punggung yang cekung menarik terhadap pinggul pelompat saat tahap melayang untuk persiapan pendaratan. Pada gaya ini diperlukan kelentukan pada tubuh pelompat. Kelentukan yang dimaksud yaitu pergerakan sendi yang luas sehingga, posisi cekung pada punggung dapat memberikan daya dorong yang kuat dan memberikan jarak lompatan yang maksimal. Selain komponen kelentukan, komponen dasar dan gerak dasar lompat juga penting sebagai penentu jarak lompatan. Sehingga perlu adanya usaha untuk mengembangkan kemampuan komponen dasar seperti kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan serta gerak dasar lompat jauh. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencari tahu relasi dari kemampuan komponen dasar tersebut terhadap gerak dasar lompat jauh.

Gerak dasar lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap tersebut di antaranya tahap awalan, bertumpu, melayang, dan mendarat. Tahap-tahap tersebut yang menentukan jarak lompatan seorang pelompat. Tahap awalan adalah suatu gerak lari dari suatu sikap berdiri. Komponen yang dibutuhkan pada tahap awalan yaitu kecepatan. Kecepatan optimal dimulai dari lari dengan jarak kurang lebih 25 meter tergantung dari kemampuan peserta didik yang melakukannya. Kecepatan optimal yang dimaksud adalah kemampuan bergerak maju dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut hasil penelitian (Hasruddin, 2018) terdapat kontribusi dari kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh. Semakin cepat lari pada awalan, semakin meningkatkan kemampuan lompat jauh. Sebaliknya

semakin lambat lari awalan, maka semakin menurunkan kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu, peserta didik perlu untuk meningkatkan kemampuan dasar kecepatan berlari karena mempengaruhi terhadap jauh lompatan.

Tahap bertumpu adalah gerakan kaki saat menolak dari balok tumpuan. Tahapan ini merupakan tahap peralihan dari lari menjadi melompat. Tahap menolak perlu dilakukan dengan tolakan kaki yang kuat. Hal ini penting karena bertujuan untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju dari tahap awalan dan menghasilkan lintasan parabol. Komponen yang dibutuhkan pada tahap bertumpu yaitu *power* tungkai. Semakin kuat kaki menumpu pada balok tumpuan maka, akan semakin mendorong kecepatan vertikal yang dikembangkan untuk mendapat jarak lompatan yang maksimal. Kemampuan dasar *power* tungkai ini perlu sebagai kemampuan mengangkat tubuh setelah bertumpu/menolak. Sehingga peserta didik diharapkan mampu memahami dan meningkatkan kemampuan *power* tungkainya untuk memberikan jarak lompatan yang maksimal.

Tahap melayang menciptakan jalur perjalanan gerak atau *trajektori* pusat massa tubuh yang terjadi pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpuan. Pada gaya menggantung (*hang style*), tahap melayang posisi tubuh menggantung dipertahankan hingga setengah perjalanan melayang (lintasan *parabol*). Di tahapan melayang ini melakukan gerak ayunan kedua paha secara serentak, membengkokkan tubuh bagian atas ke

depan, meluruskan kedua lengan ke depan, dan mengangkat tungkai bawah ke depan (Purnomo & Dapan, 2017:99-100). Pada tahap ini, peserta didik atau pelompat perlu memperhatikan posisi badannya supaya posisi badan dapat mempersiapkan ayunan ke depan serentak (lecutan) pada anggota badan sehingga memberikan dorongan yang jauh ke depan. Dari gerakan lengan, kaki, dan kecekungan pada punggung pelompat pada tahap ini penting untuk mempertahankan keseimbangan serta persiapan untuk tahap pendaratan. Sehingga perlu bagi peserta didik atau pelompat memperhatikan posisi tubuh dan kelentukan tubuhnya pada tahap melayang ini.

Tahap mendarat merupakan tahap akhir dalam lompat jauh. Pendaratan dilakukan tepat pada bak pasir, bukan di luar area pasir dan sebagai penentu jauh lompatan. Pada tahap mendarat usahakan lengan diayun ke depan, kemudian luruskan kaki agar tumit dapat menyentuh pasir terlebih dahulu. Pendaratan dengan tumit yang lebih dahulu menyentuh pasir perlu untuk mengurangi kecepatan. Hindari pendaratan dengan ujung jari kaki karena akan meningkatkan resiko cedera. Pendaratan dengan posisi yang benar pada tahap pendaratan bertujuan untuk memperkecil hilangnya jauh lompatan. Sehingga peserta didik atau pelompat perlu menguasai gerakan dasar pada tahap pendaratan ini supaya tidak mengalami kerugian yang banyak pada jauh lompatan.

Peneliti memilih siswa MA N 1 Kebumen yang berada di Jl. Cincin Kota No. 44, Watubarut, Gemeksekti, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen untuk dijadikan objek penelitian, karena siswa MA N 1 Kebumen memiliki

permasalahan yang berhubungan dengan penelitian ini. Jam pelajaran olahraga di MA N 1 Kebumen pada Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilaksanakan selama 3 jam pelajaran dimana setiap 1 jam pelajaran berdurasi 45 menit. Keterbatasan dalam waktu pembelajaran, pendidik/guru dituntut untuk menyampaikan materi pembelajaran yang efektif. Keterbatasan waktu pembelajaran serta tuntutan untuk menyampaikan materi yang efektif diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penambahan pengetahuan bagi pendidik/guru supaya menerapkan beberapa model pembelajaran.

Pada saat evaluasi pembelajaran lompat jauh dilaksanakan tentunya, peserta didik menginginkan hasil lompatan yang jauh. Namun, untuk mencapai hal tersebut tidak dapat dilakukan begitu saja. Perlu ada usaha pada peserta didik untuk mengembangkan komponen kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan. Selain itu, penguasaan terhadap teknik lompat jauh juga penting untuk menentukan seberapa jauh lompatan. Dari pernyataan tersebut, dapat dikatakan penentu dari jarak lompatan adalah teknik gerakan lompat jauh serta komponen kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan. Dengan demikian, perlu adanya latihan atau pembelajaran untuk meningkatkan komponen-komponen tersebut. Sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sesuai harapan peserta didik dan pendidik atau guru.

Komponen kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan inilah yang menjadi alasan penulis untuk mencari tahu apakah ada hubungan dari ketiga komponen tersebut. Selanjutnya penulis bermaksud mengambil judul

penelitian tentang hubungan antara komponen-komponen lompat jauh dengan jarak lompatan. Makadari itu, penulis memberi judul penelitian ini dengan “Hubungan Kecepatan, PowerTungkai, Dan Kelentukan Terhadap Jauh Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) Peserta Didik MAN I Kebumen”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Komponen kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan penting pada lompat jauh terutama lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).
2. Belum diketahui hubungan kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan terhadap jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).
3. Belum diketahui sumbangan yang paling berpengaruh dan seberapa besar sumbangan yang diberikan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan terhadap jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini perlu pembatasan masalah supaya tidak terjadi penyimpangan terhadap tujuan penelitian. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya pada hubungan kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan terhadap jarak lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari hasil identifikasi dan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan berapa sumbangan yang diberikan?
2. Apakah ada hubungan antara kecepatan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan berapa sumbangan yang diberikan?
3. Apakah ada hubungan antara, *power* tungkai dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan berapa sumbangan yang diberikan?
4. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan berapa sumbangan yang diberikan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), serta sumbangan yang diberikan.
2. Mengetahui hubungan antara kecepatan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), serta sumbangan yang diberikan.
3. Mengetahui hubungan antara *power* tungkai dengan jauh lompatan pada

lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), serta sumbangan yang diberikan.

4. Mengetahui hubungan antara kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), serta sumbangan yang diberikan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk meningkatkan hasil pencapaian belajar peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan menumbuhkan daya kreativitas untuk mengembangkan komponen belajar kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).
- b. Bagi pendidik atau guru, penelitian ini dapat membantu untuk meningkatkan pembelajaran *teaching progression* sesuai tahapan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dengan melakukan

berbagai model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

- c. Bagi MA N 1 Kebumen, penelitian ini dapat memberikan informasi pada pihak MA N 1 Kebumen bahwa faktor komponen kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dapat berpengaruh terhadap jarak lompatan peserta didik.
- d. Bagi siswa, penelitian ini membantu siswa untuk memahami faktor-faktor komponen fisik yang dapat mempengaruhi jarak lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), khususnya kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

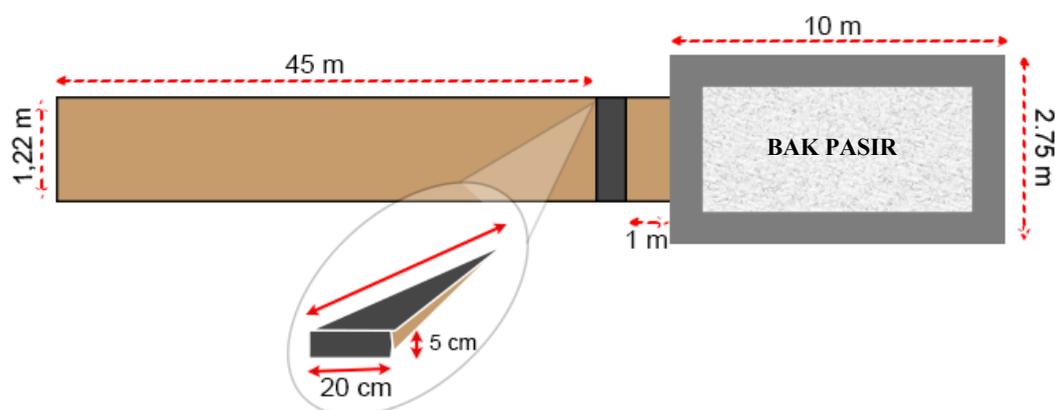
##### **1. Pengertian Lompat Jauh**

Menurut (Yuliawan & Sukendro, 2019:47), lompat jauh adalah gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki untuk menggapai jarak lompatan sejauh mungkin. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai sejauh mungkin titik pendaratan pada bak lompat dengan cara melompat. Menurut (Marsuki et al., 2018), lompat jauh merupakan gerakan dengan serangkaian gerak yang terkoordinasi dari awalan atau ancang-ancang, bertumpu atau menolak, melayang, dan mendarat hingga menghasilkan lompatan yang sempurna. Sedangkan menurut Yudha dalam (Marsuki et al., 2018), lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu titik ke titik lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh-jauhnya. Menurut (Purnomo & Dapan, 2017:95), dibandingkan dengan nomor lompat lainnya, lompat jauh adalah lompat yang sederhana dan paling sederhana. Hal tersebut dikarenakan, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh sebelum menerima instruksi atau latihan lompat jauh.

Beberapa penjelasan lompat jauh di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang atletik, selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat jauh adalah gerakan melompat dengan satu kaki bertumpu pada balok tumpuan. Tujuan lompat

jauh adalah untuk mencapai jarak sejauh mungkin dari papan tumpuan hingga titik pendaratan terdekat dari balok tumpuan.

Nomor lompat jauh dilaksanakan pada lapangan lompat jauh yang berbentuk bak pasir dan disertai lintasan sebagai lari awalan. Panjang lintasan lompat jauh 45 meter dengan lebar 1,22 meter. Panjang bak lompat 10 meter dengan lebar 2,75 meter. Untuk papan atau balok tumpuan panjangnya 1,22 meter, lebar 0,20 meter dan ketebalan 0,05 meter. Jarak antara papan atau balok tumpuan dengan bak pasir yaitu 1 meter.



Gambar 1. Ukuran Lapangan Lompat Jauh  
Sumber : agdesign.me, (2019)

## 2. Gerak Dasar Lompat Jauh

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan utama lompat jauh adalah mencapai jarak sejauh mungkin. Untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal, seseorang harus memperhatikan gerak dasar yang terdapat dalam lompat jauh. Gerak dasar lompat jauh adalah gerakan yang mendasari pada lompat jauh. Lompat jauh dilihat dari gerakan dasarnya dibagi menjadi beberapa tahap yaitu: awalan, bertumpu, melayang, dan mendarat.

a. Awalan

Awalan adalah gerak permulaan dalam bentuk lari yang diperlukan untuk mempertahankan momentum sebagai langkah utama untuk memperoleh kecepatan pada saat akan melompat (Yuliawan & Sukendro, 2019:48). Menurut (Purnomo & Dapan, 2017:96-97), Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai gerak lari yang cepat dari sikap berdiri. Kemantapan pada saat awalan penting untuk meningkatkan kecepatan secara bertahap (sedikit demi sedikit) meningkat. Sedangkan menurut (Ridwan & Sumanto, 2018:71-72). Awalan lompat jauh juga dapat disebut sebagai upaya dalam mencapai kecepatan horizontal maksimum yang kemudian berubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan.

Penjelasan di atas memberikan kesimpulan bahwa, Tahap awalan merupakan tahapan yang paling pertama dilakukan pada lompat jauh. Awalan adalah gerak dasar lari cepat yang dilakukan untuk memperoleh kecepatan pada saat akan melompat. Cara pencapaiannya yaitu dengan lari dengan kecepatan sedikit demi sedikit meningkat.

b. Bertumpu (Tolakan)

Tolakan merupakan transisi dari lari ke lompat, yang berarti lompat jauh bukan terdiri dari gerakan yang terpisah melainkan rangkaian gerak totalitas yang berkesinambungan (Hasruddin, 2018). Sedangkan menurut (Ridwan & Sumanto, 2018:72), Tolakan adalah gerakan kaki menolak sekuat-kuatnya dengan kaki terkuat pada papan

atau balok tumpuan sebagai transisi dari gerakan horizontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara tepat. Menurut (Yuliawan & Sukendro, 2019:49) Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat, dan aktif. Keseimbangan badan juga harus diperhatikan supaya badan tidak goyang.

Penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, bertumpu merupakan gerakan dimana kaki melakukan tolakan pada papan atau balok tumpuan. Bertumpu atau tolakan pada balok tumpuan bertujuan untuk meneruskan kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal. Bertumpu dilakukan dengan kuat cepat dan tepat supaya keseimbangan terjaga dan badan tidak goyang.

c. Melayang

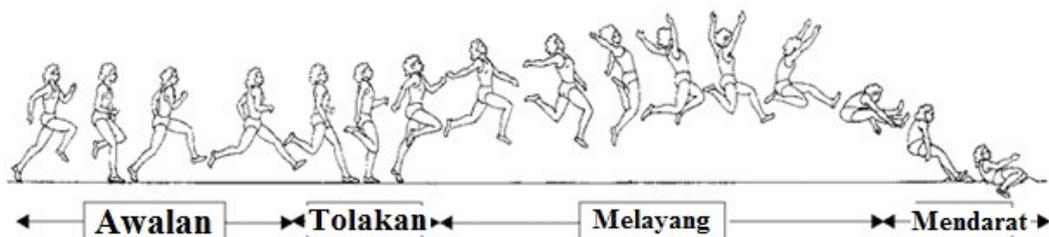
Tujuan tahap melayang di udara untuk mempertahankan posisi badan di udara selama mungkin, menjaga keseimbangan badan dan mempersiapkan pendaratan (Ridwan & Sumanto, 2018:72). Sedangkan menurut (Purnomo & Dapan, 2017:98) Tahap melayang menciptakan jalur perjalanan gerak atau *trajektor* pusat massa tubuh yang terjadi pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpuan. Sikap badan pada tahap melayang inilah yang menjadi pembeda dari setiap gaya pada lompat jauh

Dari sini dapat disimpulkan bahwa posisi melayang adalah posisi setelah melakukan gerakan melompat dan mengangkat tinggi

badan. Tahap melayang merupakan kondisi dimana badan berada diudara dengan gerakan yang membentuk jalur *trajektori* pusat masa tubuh. Tujuan tahap melayang adalah mempertahankanposisi badan selama mungkin diudara serta mempersiapkan pendaratan.

d. Mendarat

Mendarat adalah posisi badan pada saat jatuh dengan tumit kedua kaki secara bersamaan menyentuh tanah, lutut ditekuk dan di mengeper sehingga badan jatuh ke depan (Ridwan & Sumanto, 2018:72). Menurut (Hasruddin, 2018), Pendaratan merupakan penentu jauh dekatnya suatu lompatan. Pelaksanaan pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan dijulurkan di depan badan hingga menyentuh pasir. Usahakan titik berat badan berada di depan titik tumpu hingga pendaratan. Sempurnanya pendaratan menjadi kunci kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh. Tahap mendarat merupakan tahap terakhir pada lompat jauh yang dilakukan di bak pasir sehingga meninggalkan jejak yang digunakan sebagai penentu jarak lompatan.



Gambar 2. Tahapan Lompat Jauh  
Sumber: Olahraga, (2019)

### 3. Komponen Fisik Lompat Jauh

Jauh pendeknya suatu lompatan pada lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain tahapan pada lompat jauh komponen fisik juga memiliki peran penting dalam menentukan jarak yang tercipta dari suatu lompatan. Komponen fisik yang terdapat pada lompat jauh di antaranya yaitu kecepatan (*speed*), *power* tungkai, dan kelentukan.

#### a. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan seseorang dapat cepat bereaksi. Kecepatan lari merupakan kemampuan seseorang berlari dengan menempuh jarak tertentu secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hasruddin, 2018). Kecepatan adalah kemampuan melakukan perpindahan dari titik satu ke titik tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat mungkin (Pratiknyo dalam Mintarto, 2019:81). Sedangkan menurut (Mintarto, 2019:82), kecepatan merupakan bagian dari komponen fisik yang diperlukan untuk melakukan suatu gerakan reaksi terhadap suatu tujuan tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari pada awalan adalah gerakan pertama dalam lompat jauh, yang dirancang untuk mendapatkan momentum membawa tubuh secara horizontal untuk kinerja yang optimal (Ridwan & Sumanto, 2018:74).

Beberapa penjelasan di atas, ditarik kesimpulan bahwa komponen fisik kecepatan lari pada awalan merupakan gerakan atau reaksi berpindah dari titik awalan ke papan atau balok tumpuan dengan waktu sesingkat-

singkatnya. Penerapan kecepatan lari pada tahap awalan, dilakukan sebelum melompat agar menciptakan dorongan yang jauh pada jarak lompatan. Faktor kecepatan pada tahap awalan sangat penting karena berpengaruh dalam memberikan dorongan ke depan sehingga menghasilkan jarak lompatan yang maksimal.

b. *Power* tungkai

*Power* (kekuatan) otot adalah jumlah kekuatan yang dapat dihasilkan otot dengan usaha maksimal. Kekuatan otot tergantung pada ukuran sel otot dan kemampuan saraf untuk mengaktifkan sel otot (Fahey Mintarto, 2019:1). Komponen fisik *power* tungkai sangat penting dalam dunia olahraga, sebab kegiatan fisik sehari-hari memerlukan tenaga *explosive* pada *power* tungkai seperti aktivitas melompat, lari cepat, berenang, menendang mengangkat, melempar dan lain sebagainya (Hasruddin, 2018). *Power* tungkai atau daya ledak adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang tepat pada tubuh atau objek untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam gerakan *explosive* (Ridwan & Sumanto, 2018:73).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa *power* atau kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot pada organ tungkai untuk bergerak atau kontraksi secara cepat dan *explosiv* untuk melakukan aktivitas fisik tertentu. Komponen fisik *power* tungkai diperlukan pada tahap tumpuan sebagai tolakan terhadap papan atau balok tumpuan. Dalam

lompat jauh kemampuan otot tungkai dalam menolak papan atau balok tumpuan sangat penting, sebab tolakan yang di hasilkan dari *power* tungkai digunakan sebagai peralihan dari kecepatan *horizontal* awalan ke kecepatan *vertikal* sehingga menghasilkan jalur parabola pada pelompat saat berada di udara.

c. Kelentukan

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk meregang dan mobilitas yang terkait dengan persendian tubuh. Tingkat kelentukan atau fleksibilitas dipengaruhi oleh usia dan ketidakaktifan. Elastisitas otot, tendon dan *ligament*, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau *temperature* tubuh, usia, jenis kelamin, dan *bioritma* berkontribusi pada kelentukan atau fleksibilitas. (Sukadiyanto dalam Mintarto, 2019:111). Menurut Syafruddin dalam (Ridwan & Sumanto, 2018:75) kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan saat mempelajari keterampilan motorik, mencegah cedera, mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan untuk meregangkan sendi melalui rentang gerak penuh (Fahey dalam Mintarto, 2019:111).

Dalam lompat jauh, kelentukan terjadi pada saat tubuh pelompat berada di udara, yaitu rangkaian gerak yang mempersiapkan untuk pendaratan. Tanpa adanya kelentukan maka lompatan akan mengalami hambatan karena kondisi badan yang kaku saat melayang akan menambah

massa tubuh sehingga tidak dapat memaksimalkan waktu melayang saat diudara. Oleh karena itu, selain kecepatan dan kekuatan, komponen fisik kelentukan juga sangat penting dalam lompat jauh.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan dan menggerakkan mobilitas persendian. Kelentukan dalam lompat jauh digunakan sebagai pergerakan lecutan badan supaya dapat mempertahankan posisi badan selama mungkin diudara. Kelentukan pada lompat jauh diperlukan pada tahap melayang diudara, dimana sikap badan yang bermacam-macam tergantung gaya lompat yang digunakan untuk mempersiapkan tahap pendaratan

#### **4. Gaya Lompat Jauh**

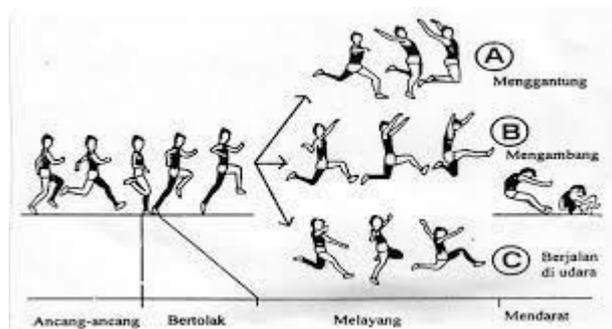
Lompat jauh memiliki berbagai macam gaya dalam pelaksanaannya. Menurut (Yulianan & Sukendro, 2019:51), perbedaan gaya dalam lompat jauh ditandai dengan keadaan sikap badan pelompat pada tahap melayang di udara. Untuk awalan, bertumpu, dan mendarat pada dasarnya ketiga tahapan tersebut prinsipnya sama. Gaya yang dilakukan dalam lompat jauh bertujuan untuk mempersiapkan pendaratan yang efisien (Muller & Ritzdorf, 2009:109). Adapun gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok (*sail style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan diudara (*hitch kick style*). Perbedaan gaya pada lompat jauh dapat dideskripsikan sebagai berikut (Muller & Ritzdorf, 2009:108-110):

##### **a. Gaya jongkok (*sail style*)**

Teknik ini cocok untuk pelompat pemula. Gaya ini dapat dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

1. Kaki bebas dipertahankan berada ada diposisi bertolak

2. Badan tegak dan vertikal
  3. Kaki penolak mengikuti selama fase melayang
  4. Kaki penolak dibengkokkan dan ditarik ke depan saat mendekati pendaratan
  5. Kedua kaki diluruskan ke depan untuk persiapan pendaratan
- b. Gaya menggantung (*hang style*)  
Teknik ini merupakan alternatif baik untuk teknik berjalan diudara, utamanya bagi pelompat dengan prestasi 5-7 meter. Gaya ini dapat dilakukan dengan tahap sebagai berikut:
1. Kaki bebas diturunkan oleh gerak persendian pinggang
  2. Pinggang didorong ke depan
  3. Lengan berada pada posisi ke atas dan ke belakang
- c. Gaya berjalan diudara (*hitch kick style*)  
Tahap ini merupakan tahap yang sering digunakan oleh pelompat senior yang memiliki prestasi melebihi 7 meter. Gaya ini dapat dilakukan dengan tahap sebagai berikut:
1. Gerakan lari diteruskan pada saat diudara didukung oleh ayunan lengan
  2. Irama Langkah pada saat awalan harus stabil tidak adap perubahan
  3. Gerakan lari berakhir pada saat mendarat dengan posisi kedua kaki diluruskan ke depan



Gambar 3. Gaya Dalam Lompat Jauh  
Sumber : Guru Pendidikan, (2022)

## 5. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

Belajar, dalam istilah harfiah, adalah aktivitas mengubah ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Sedangkan secara keilmuan, belajar adalah proses kognitif yang membutuhkan keadaan tertentu yang dikenal sebagai keterbukaan untuk menghasilkan perubahan perilaku atau kecenderungan disposisi bertindak (ditindak lanjuti). (Akhiruddin et al.,

2019:9). Belajar adalah usaha memperoleh ilmu, berlatih, upaya mengubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Belajar juga dapat diartikan aktivitas pengembangan diri melalui pengalaman, bertumpu pada kemampuan diri memahami sesuatu melalui bimbingan pengajar (Arfani, 2016:86).

Belajar merupakan suatu aktivitas yang bertujuan mengubah pemahaman yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Belajar dilakukan selama manusia hidup dalam dunia sebagai upaya dalam memperbaiki tatanan hidup. Belajar pada dasarnya tidak hanya dilakukan di sekolah atau Lembaga formal lainnya melainkan belajar dapat dilakukan melalui rangkaian pengalaman atau kejadian masa lampau yang pernah dilalui. Belajar dalam dunia pembelajaran merupakan aktivitas mencari dan mendapatkan ilmu melalui proses yang disebut pembelajaran.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah interaksi antara peserta didik dengan lingkungan sehingga, mengubah tingkah laku peserta didik ke arah yang lebih baik. Dan tugas pendidik atau guru yaitu mengkoordinasikan lingkungan supaya menunjang terjadi perubahan tingkah laku pada peserta didik. pembelajaran juga dapat diartikan sebagai upaya pendidikan dalam membantu peserta didik supaya dapat belajar sesuai kebutuhan dan minat mereka (Arfani, 2016:89). Adapun proses pembelajaran adalah sarana dan bagaimana suatu generasi belajar secara efektif (Akhiruddin et al., 2019:11). Duffy dan Roehler dalam (Akhiruddin et al., 2019:12), mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu usaha yang sengaja melibatkan

dan menggunakan pengetahuan tenaga profesional seperti guru untuk mencapai tujuan kurikulum.

a. Prinsip-Prinsip Belajar

Prinsip belajar adalah seperangkat Tindakan yang harus ditaati dan dilakukan agar tujuan belajar dapat tercapai. Memahami prinsip-prinsip belajar akan mengarah pada perbaikan kualitas belajar siswa. Perubahan tingkah laku, pengetahuan, sikap, dan keterampilan pada peserta didik bersifat menetap, sehingga apabila pemberian konsep belajar dari pendidik atau guru salah maka kesalahan itu akan menetap padapeserta didik dan jika tidak segera diperbaiki maka akan bertampak buruk pada perubahan peserta didik.

Menurut Hamalik dalam (Akhiruddin et al., 2019:19), pakar pembelajaran Bernama William Burton menyimpulkan prinsip-prinsip belajar yaitu:

- 1) Proses belajar adalah pengalaman berbuat, mereaksi, dan melampaui (*under going*).
- 2) Proses belajar melalui berbagai macam ragam pengalaman mata pelajaranyang terpusat pada tujuan tertentu.
- 3) Pengalaman belajar yang optimal memiliki makna yang besar dalam kehidupan peserta didik.
- 4) Pengalaman belajar bersumber dari kebutuhan dan tujuan peserta didik itu sendiri sebagai dorongan motivasi yang berkelanjutan.
- 5) Proses belajar dan hasil belajar dipengaruhi oleh hereditas (keturunan) dan lingkungan
- 6) Proses belajar dan perbedaan hasil belajar secara materiil dipengaruhi oleh perbedaan individu di kalangan peserta didik.
- 7) Proses belajar berlangsung secara optimal bila pengalaman yang hasil yangdiinginkan sesuai dengan kematangan peserta didik.
- 8) Proses belajar yang baik apabila peserta didik mengetahui status dan kemajuan.
- 9) Proses belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai prosedur.
- 10) Proses belajar secara efektif dapat merangsang dan membimbing

tanpa tekanan dan paksaan.

- 11) Hasil belajar secara fungsional saling terikat satu sama lain, namun dapat didiskusikan secara terpisah.
- 12) Hasil belajar dapat berupa pola perbuatan, nilai-nilai, pemahaman, sikap, apresiasi, *abilitas*, dan keterampilan.
- 13) Hasil belajar dapat diterima peserta didik apabila dapat memberikan kepuasan pada kebutuhannya serta berguna dan bermakna baginya.
- 14) Hasil belajar dilengkapi serangkaian pengalaman yang dapat dipersamakan dengan pertimbangan yang baik.
- 15) Hasil belajar lambat laun dipersatukan menjadi kepribadian dengan kecepatan yang berbeda-beda.
- 16) Hasil belajar yang dicapai bersifat kompleks dan dapat berubah-ubah (*adaptable*), sederhana, dan statis.

#### b. Prinsip Prinsip Pembelajaran

Selain terdapat prinsip belajar, prinsip pembelajaran juga perlu dipahami sebagai kaidah pelaksanaan pembelajaran. menurut Muhaimin dalam (Arfani, 2016:94-95), terdiri dari lima prinsip yaitu:

##### 1) Prinsip Kesiapan

Kesiapan individu mempengaruhi proses belajar dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Kesiapan belajar merupakan kondisi fisik (jasmani) – psikis (mental) dari individu yang memungkinkan untuk dapat melakukan pembelajaran sehingga materi dapat dipahami siswa sehingga tujuan pembelajaran tidak mengalami hambatan. Oleh karena itu, kesiapan dari siswa perlu diperhatikan.

##### 2) Prinsip Motivasi

Motivasi merupakan pendorong atau penarik perubahan tingkah laku ke arah tujuan tertentu. Oleh sebab itu, perlu adanya motivasi baik secara internal atau eksternal supaya pembelajaran dapat berjalan dengan sukses.

##### 3) Prinsip Perhatian

Perhatian yang besar akan menjadikan siswa terarah pada tugas yang diberikan, melihat masalah yang diberikan, memilih dan memberikan fokus pada masalah yang harus diselesaikan dan mengabaikan hal yang tidak relevan. Perhatian yang baik akan mempermudah siswa memahami pembelajaran yang diberikan. Oleh karena itu, perhatian perlu dilakukan dalam proses pembelajaran.

##### 4) Prinsip Persepsi

Persepsi yang salah maka akan sulit diubah karena sudah melekat pada diri individu. Hal tersebut membuat peserta didik memiliki kognitif yang salah. Oleh sebab itu, penyampaian persepsi oleh pendidik atau guru juga tidak boleh sembarangan harus melalui sumber yang

terpercaya.

5) Retensi

Retensi adalah apa yang tersisa dan dapat diingat setelah mempelajari sesuatu. Dengan retensi, apa yang telah dipelajari dapat bertahan atau tinggal lebih lama dalam struktur kognitif, dan diingat bila perlu.

## 6. Hakikat Peserta Didik

Menurut Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 menjelaskan definisi peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (Presiden Republik Indonesia, 2003:2). Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan subjek sekaligus objek pendidikan. Dikatakan subjek karena berperan sebagai pelaku utama dalam proses pembelajaran. Dapat pula dikatakan objek karena menjadi sasaran didik untuk ditumbuhkembangkan oleh pendidik atau guru (Kamaliah, 2021:51)

Satuan pendidikan disekolah pada dasarnya memiliki subjek dan objek yang sama yaitu peserta didik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik adalah pelaku sekaligus sasaran dalam pembelajaran. Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang tergabung dalam anggota satuan pendidikan tertentu. Tujuan peserta didik adalah mencari ilmu untuk dipahami sebagai bekal pemahaman dalam kehidupan bermasyarakat.

## 7. Karakteristik Siswa MA N 1 Kebumen

Peserta didik dengan usia 15-18 tahun tergolong pada usia pendidikan SMA/SMK/MA. Pada usia ini peserta didik cenderung memiliki karakteristik yang memiliki stabilitas emosional, ekstrasversi, keterbukaan terhadap pengalaman,

kepekaan Nurani, dan kehati-hatian yang baik. Dilihat dari kemampuan fisiknya peserta didik dengan usia 15-18 tahun rata-rata memiliki kondisi fisik dan mental yang sudah matang dan telah melewati masa puber. Selain itu siswa MA N 1 Kebumen merupakan siswa dengan penyumbang juara dalam ajang POPDA Atletik tahun 2022.

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang ditulis oleh (M. Ridwan dan Andi Sumanto, yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungka, Kecepatan, dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh" ditulis pada tahun 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 13 Padang yang berjumlah 678 orang. Sampel yang diambil adalah siswa putra kelas X, XI, dan XII sebanyak 25 orang, pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrument tes adalah *standing broad jump*, tes lari 30 meter, *flexiometer test* dan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Dari hasil analisis data, 1). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh ( $t_{hitung} 2,46 > t_{tabel} 1,71$ ), 2). Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh ( $t_{hitung} 2,21 > t_{tabel} 1,171$ ), 3). Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh ( $t_{hitung} 2,87 > t_{tabel} 1,71$ ), 4). Terdapat kontribusi antara daya letak otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan secara

Bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh ( $F$  hitung  $5,40 > F$  tabel  $3,07$ ). Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan baik juga memiliki kemampuan lompat jauh yang baik.

2. Penelitian yang ditulis oleh (Yudha Cahyandaru, yang berjudul "Hubungan antara Kecepatan, Kelentukan, dan daya Tahan  $Vo_2$  Max terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter di Pusat Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta" pada tahun 2015). Latar belakang penelitian ini didasarkan atas perbedaan prestasi atlet PAB yang disebabkan karena tidak diketahui kemampuan fisik apa saja yang dapat meningkatkan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, kelentukan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, daya tahan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, dan hubungan antara kecepatan, kelentukan, dan daya tahan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang PAB DIY kelompok besar yang berjumlah 20 atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data: (a) Uji Normalitas, (b) Uji Homogenitas, (c) Uji Linieritas, (d) Uji Hipotesis (Korelasi dan Regresi). Data yang terkumpul dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan analisis statistika dengan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa 1) tidak ada hubungan

yang signifikan antara kecepatan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, dibuktikan dengan hasil uji korelasi dimana nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0,918, dan nilai signifikansi koefisien menunjukkan  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $9,829 > 2,101$ ), maka hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_a$ ) diterima. 2) ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, dibuktikan dari hasil uji korelasi dimana nilai korelasi ( $r$ ) adalah -0.365 dan nilai signifikansi koefisien nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel ( $-0,092 < 2,101$ ), maka hipotesis ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis ( $H_a$ ) ditolak. 3) tidak ada hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, dibuktikan dari hasil uji korelasi dimana nilai korelasi ( $r$ ) 0,084, dan dilihat dari nilai signifikansi koefisien nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel ( $0,358 < 2,101$ ), maka hipotesis ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis ( $H_a$ ) ditolak. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelentukan, dan daya tahan secara bersama-sama dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter, dibuktikan dari hasil uji regresi dimana nilai dapat diketahui nilai  $R$  sebesar 0,944 dan dilihat dari nilai signifikansi koefisien nilai  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir adalah pemikiran dari peneliti dalam merumuskan logika teori yang diambil. Kerangka berpikir juga dapat dianggap sebagai satu karya yang diciptakan sesuai dengan teori yang mendasari. Sehingga kerangka berpikir perlu dilakukan sebagai dasar pelaksanaan penelitian

Pembelajaran dilakukan dengan tujuan menguasai suatu pemahaman dan keterampilan. Keberhasilan suatu pembelajaran dapat diukur melalui penilaian evaluasi pada peserta didik. Penyampaian pembelajaran yang runtut dan bertahap dari yang sederhana hingga kompleks dapat memudahkan peserta didik dalam memahami suatu keterampilan sehingga dapat mencapai tujuan dari suatu pembelajaran.

Kesalahan dalam penyampaian pembelajaran yang tidak tepat akan mengakibatkan tidak atau kurang tersampainya pemahaman materi pada peserta didik. Nomor lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga atletik yang memerlukan komponen fisik kecepatan, kekuatan tungkai, dan kelentukan sebagai faktor utama yang harus dimiliki pelompat.

Penelitian ini akan mencakup metode atau prosedur yang dapat digunakan untuk meningkatkan jauh lompatan dalam nomor lompat jauh cabang atletik. Penelitian menggunakan tes komponen fisik untuk mengukur kecepatan, kekuatan tungkai, dan kelentukan yang digunakan pada nomor lompat jauh cabang atletik. Tes yang diberikan kepada subjek penelitian adalah tes mengukur kecepatan dengan lari *sprint* 30 meter, tes pengukuran kekuatan tungkai dengan *standing broad jump*, dan tes mengukur kelentukan dengan pengukuran kelentukan.

#### **D. Hipotesis**

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah:

1. Adanya hubungan dan sumbangan yang diberikan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)
2. Adanya hubungan dan sumbangan yang diberikan antara kecepatan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)
3. Adanya hubungan dan sumbangan yang diberikan antara *power* tungkai dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)
4. Adanya hubungan dan sumbangan yang diberikan antara kelentukan dengan jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *multi* korelasi yang menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel bebas (*independent*) terhadap satu variabel terikat (*dependent*). Penelitian *multi* korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel bebas (*independent*) atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel bebas (*independent*), sehingga tidak dapat memanipulasi terhadap variabel terikat (*dependent*). Jenis penelitian *multi* korelasi dipilih karena dalam penelitian ini bertujuan mencari tahu hubungan antara tiga variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*). Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan antara variabel yang diteliti, maka yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan terhadap jauh lompatan pada lompat jauh gaya mengantung (*hang style*).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu tes pada variabel bebas (*independent*). Metode tes adalah metode pengumpulan data dengan memberikan serentetan soal, tugas, serta alat lainnya kepada subjek. Hasil data dari tes tersebut digunakan sebagai bahan penelitian. Tiap-tiap butir uji tes mewakili satu jenis variabel yang diukur. Tes dipilih karena tidak ada upaya yang dilakukan terhadap variabel dalam pengumpulan data,

melainkan mengungkap fakta variabel pada subjek. Tes dalam penelitian ini adalah tes pengukuran kepribadian atau *personality test* dengan tujuan mengungkap kemampuan pribadi seseorang.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel pada penelitian ini berupa hubungan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan terhadap jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Penelitian ini memiliki 2 (dua) jenis variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent*) atau dapat disebut variabel (X), yaitu: kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan
2. Variabel terikat (*Dependent*) atau dapat disebut variabel (Y), yaitu: jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Memahami definisi variabel-variabel dilakukan dengan tujuan untuk memberikan penjelasan pada variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu:
  - a. Kecepatan adalah kemampuan melakukan perpindahan dari titik satu ke titik tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat mungkin (Pratiknyo dalam Mintarto, 2019:81). Pengukuran kecepatan ini dengan lari *sprint* 30 meter menggunakan *stopwatch* dalam satuan detik.
  - b. Power Tungkai atau daya ledak adalah kemampuan tungkai dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang tepat pada tubuh atau objek pada

gerakan *explosive* yang utuh untuk memperoleh tujuan yang dikehendaki (Ridwan & Sumanto, 2018:73). Pengukuran *power* tungkai dilakukan dengan *standing broad jump* dalam satuan meter.

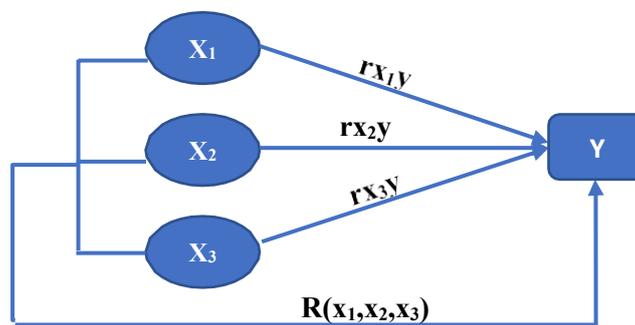
- c. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk melakukan peregangan dan mobilitas yang berkaitan dengan persendian di dalam tubuh. Tingkat kelentukan atau fleksibilitas dipengaruhi oleh usia dan ketidakaktifan. Elastisitas otot, tendon dan *ligament*, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau *temperature* tubuh, usia, jenis kelamin, dan *bioritma* berkontribusi pada kelentukan atau fleksibilitas (Sukadiyanto dalam Mintarto, 2019:111). Pengukuran kelentukan punggung dilakukan secara manual dengan bantuan dinding dalam satuan senti meter.
- d. Jauh lompatan adalah hasil yang diperoleh dari lompatan yang telah dikerjakan atau diusahakan. Jadi, yang dimaksud jauh lompatan pada lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) adalah hasil yang dicapai dan diusahakan sejauh mungkin setelah mengikuti penilaian gerak lompat jauh menggunakan gaya menggantung (*hang style*). Pengukuran menggunakan meteran dengan satuan meter.

### C. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *multi* korelasi karena meneliti 3 variabel bebas (*independent*) dengan 1 variabel terikat (*dependent*) yang mencerminkan model hubungan  $X_1 \rightarrow Y$ ,  $X_2 \rightarrow Y$ ,  $X_3 \rightarrow Y$ , serta  $X_{1,2,3} \rightarrow Y$ .

Tujuan dari desain penelitian yaitu untuk menjelaskan proses penelitian yang akan dilakukan. Desain penelitian, supaya dapat memberikan petunjuk yang jelas dan kuat hubungannya dengan penelitian maka, perlu dilakukan dengan penuh perhitungan.

Adapun gambaran desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. Desain Penelitian**

Keterangan:

X<sub>1</sub> : Kecepatan

X<sub>2</sub> : *Power* Tungkai

X<sub>3</sub> : Kelentukan

Y : Jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*)

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Siyoto & Sodik, 2015:63). Sedangkan menurut (Mulyatiningsih, 2011:10) populasi adalah sekumpulan manusia, hewan, benda, atau benda yang memiliki karakteristik

tertentu yang akan diteliti. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA N 1 Kebumen.

**Tabel 1. *Distribution* Populasi**

<b>Populasi</b>	<b>Jumlah</b>
XI IPA	115
XI IPS	64
XI BAHASA	18
XI AGAMA	65
<b>JUMLAH</b>	262

## **2. Sampel**

Sampel, menurut (Mulyatiningsih, 2011:10), adalah cuplikan atau Sebagiandari populasi. Sampel dapat diambil hanya Sebagian saja dari populasi walaupun kesimpulan hasil penelitian akan mewakili seluruh populasi. Sedangkan menurut (Siyoto & Sodik, 2015:64), sampel didefinisikan sebagai sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi, atau setidaknya sebagian populasi yang diambil dengan prosedur tertentu supaya sampel dapat mewakili populasinya. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukandengan teknik *Proportional Random Sampling* secara undian. Dipilih secara *random* artinya semua himpunan populasi memiliki kemungkinan yang sama untukdipilih. Penentuan jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel *krejcie* dengan taraf siginifikansi 0,05. Sehingga sampel

yang diambil memiliki tingkat kepercayaan 95% dari populasi.

Berikut tabel penentuan jumlah sampel berdasarkan tabel *krejcie* dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%:

**Tabel 2. Tabel *Krejcie* Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu.**

N	1%	5%	10%
220	165	135	122
230	171	139	125
240	176	142	127
250	182	146	130
260	187	149	133
270	192	152	135
280	197	115	138
290	202	158	140
300	207	161	143

Penentuan *random sampling* dalam penelitian ini memungkinkan setiap kelas memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampling. Penentuan secara proporsional digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari masing-masing kelas. Proporsional yaitu pengambilan sampel yang mempertimbangkan unsur populasi dalam penelitian. Penentuan jumlah dapat dilakukan dengan pendistribusian sampel menggunakan *Proporsional Random Sampling* dengan cara sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Proporsional *Random Sampling***

<b>Kelas</b>	<b>Distribusi dan Jumlah sampel</b>
XI IPA	$\frac{115}{262} \times 149 = 66$
XI IPS	$\frac{64}{262} \times 149 = 36$
XI BAHASA	$\frac{18}{262} \times 149 = 10$
XI AGAMA	$\frac{65}{262} \times 149 = 37$
JUMLAH	149

Rumus:  $\frac{n}{k} \times \text{jumlah sampel}$

Keterangan:

n = jumlah peserta didik tiap kelas

k = jumlah populasi

Setelah penentuan jumlah sampel secara proporsional pada tiap kelas sudah ditentukan, selanjutnya pengambilan sampel tiap kelas dilakukan dengan cara undian yaitu teknik sampel dengan mengundi tiap kelompok sampel.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan penelitian. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data, misalnya metode wawancara bentuk instrumen berupa pedoman wawancara, metode angket atau

*kuisisioner* bentuk instrumen berupa angket atau *kuisisioner*, metode tes bentuk instrumennya berupa soal tes, untuk metode observasi bentuk instrumen disebut *chek-list* (Black dalam Siyoto & Sodik, 2015:78). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pengukuranyaitu:

1. Kecepatan, pengukuran dilakukan dengan lari *sprint* (lari pendek) 30 meter.

Pengukuran ini bertujuan mengetahui kemampuan gerak perpindahan subjek dari titik *start* hingga titik *finish* dengan durasi sesingkat mungkin. Menurut (Identifikasi Bakat, 2018:21), tujuan tes lari 30 meter untuk mengetahui kemampuan percepatan dan kecepatan lari atlet. Lapangan datar dengan panjang lintasan setidaknya 50 meter, garis *start*, garis *finish*, pulpen, dan lembar penilaian adalah sarana dan prasarana yang diperlukan. Pengumpulan data dilakukan dengan tes lari jarak pendek (*sprint*) 30 meter yang dimulai dari titik *start* hingga titik *finish*. Pengukuran yang dinilai adalah durasi lari subjek dalam menempuh jarak 30 meter yang diukur menggunakan *stopwatch* dalam satuan detik.

2. Power tungkai, pengukuran dilakukan dengan tes *standing broad jump*.

Pengukuran ini bertujuan mengetahui kemampuan kekuatan tungkai subjek dalam melakukan lompatan ke depan sejauh-jauhnya. Menurut (Identifikasi Bakat, 2018:21), tes *standing broad jump* bertujuan untuk mengukur *power* (kekuatan) otot tungkai. Sarana dan prasarana yang diperlukan yaitu bak pasir atau lapangan lompat jauh, meteran, pulpen dan lempar penilaian. Pengumpulan data dilakukan dengan sikap awal berdiri,

kemudian tanpa ancang-ancang subjek melakukan tolakan pada kedua kaki sehingga terjadi perpindahan melompat ke depan sejauh-jauhnya. Pengukuranyang dinilai adalah jarak lompatan dari titik awal berdiri hingga batas pendaratan yang paling dekat dengan titik awal menggunakan meteran dengansatuan meter.

3. Kelentukan, pengukuran dilakukan dengan secara manual menggunakan meteran dengan bantuan tembok.

Pengukuran ini bertujuan mengetahui kemampuan mobilitas gerak persendian punggung subjek dalam melakukan sikap punggung melengkung ke depan. Menurut (Identifikasi Bakat, 2018:21), tes kelentukan bertujuan untuk mengetahui kemampuan kelentukan batang tubuh/togok dan sendi pinggul. Sarana dan prasarana yang diperlukan yaitu dinding, kapur, meteran, pulpen, dan lembar penilaian. Pengumpulan data dilakukan dengan pertama subjek berdiri tegak menempel pada tembok kemudian tandai pada tembok posisi ujung kepala subjek, kedua subjek berdiri dua kaki di depan tembok kemudian melakukan gerakan kayang hingga kepala menempel tembok, lakukan dengan satu kali gerakan, lalu tandai ujung kepala. Pengukuran yang dinilai adalah jarak antara titik awal posisi kepala berdiri tegak hingga titik posisi kepala melakukan kayang dalam satuan senti meter.

4. Jauh lompatan, pengukuran dilakukan dengan tes lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Pengukuran ini bertujuan mengetahui jauh lompatan subjek dalam

melakukan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Sarana dan prasarana yang diperlukan yaitu lapangan lompat jauh, meteran, pulpen, dan lembar penilaian. Pengumpulan data dilakukan dengan tes lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) sehingga menghasilkan jarak lompatan sejauh-jauhnya. Pengukuran yang dinilai adalah jarak lompatan dari titik balok tumpuan hingga batas pendaratan yang paling dekat dengan titik balok tumpuan dalam satuan meter.

#### **F. Analisis Data**

Sebelum melakukan uji hipotesis, pengujian persyaratan perlu dilakukan. Pengujian terhadap data hasil pengukuran dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui normalitas sehingga dapat dilakukan uji R untuk menganalisis data penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan perhitungan uji normalitas, homogenitas, linieritas, dan hipotesis

1. Uji Normalitas, digunakan untuk menentukan apakah data yang telah dihasilkan memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, normalitas ditentukan dengan menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov* yang memeriksa distribusi frekuensi sampel berdasarkan distribusi normal pada data tunggal, frekuensi data tunggal, serta dengan kemungkinan frekuensi nilai data yang sama (Ananda & Fadhli, 2018:166). Ketentuan dalam pengujian dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 5% yaitu, jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal.
2. Uji Homogenitas, digunakan untuk menentukan apakah data dihasilkan

homogen atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Squaer* untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi pengamatan antara dua kelompok atau lebih (Ananda & Fadhli, 2018:279). Dalam pengujian dengan tingkat signifikansi 5%, memiliki ketentuan bahwa data berasal dari populasi dengan varia yang serupa atau homogen jika nilai probabilitas  $> 0,05$ . Sedangkan data berasal dari populasi dengan varian yang berbeda atau tidak homogen jika nilai probabilitas  $< 0,05$ .

3. Uji Linieritas, digunakan untuk menentukan apakah variabel prediktor kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan (X3) memiliki hubungan linier atau tidak dengan kriteria jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Prinsip uji linier yaitu jika tingkat signifikan untuk harga  $p < 0,05$  pada tingkat signifikan 5%, data dari setiap variabel adalah linier. Data dari setiap variabel tidak linier jika tingkat signifikansi nilai  $p > 0,05$  pada tingkat signifikansi 5%. Pengujian linieritas menggunakan teknik analisis regresi. Linieritas dicapai dengan syarat bahwa hubungan antara variabel (X1, X2, dan X3) terhadap variabel (Y) harus linier.
4. Uji Hipotesis, dilakukan untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*) yaitu jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Analisis hipotesis ini menggunakan teknik korelasi dan regresi.
  - a. Uji Korelasi (*bivariety correlation*) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat

(*dependent*). Koefisien korelasi merupakan angka koefisien yang digunakan untuk mengetahui hubungan korelasi tinggi atau rendah, kuat atau lemah, dan besar atau kecilnya antara variabel yang diteliti. (Ananda & Fadhli, 2018:201). Untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien (*bivariate correlation*), dilakukan uji 2 pihak dengan membandingkan harga t hitung dengan t tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan ketentuan, jika t hitung  $\geq$  t tabel maka Hipotesis diterima.

- b. Uji Korelasi (*multivariate correlation*) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel bebas (*independent*) secara bersamaan terhadap variabel terikat (*dependen*). Untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel (X1, X2, dan X3) terhadap Y menggunakan analisis regresi dengan uji F melalui uji 2 pihak yaitu membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan taraf signifikansi 5% atau dengan taraf kesalahan 0,05. Penentuan persyaratan korelasi dilakukan dengan ketentuan jika nilai F hitung  $>$  F tabel maka Hipotesis diterima.
- c. Regresi sederhana/tunggal digunakan untuk mengetahui linieritas satu variabel bebas (*independent*) (X) dengan satu variabel terikat (*dependent*) (Y) apakah bernilai positif atau negatif. Selain itu juga dapat digunakan untuk memprediksi kenaikan variabel terikat (*dependent*) jika variabel bebas (*independent*) diketahui.
- d. Regresi ganda digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan dua atau lebih variabel bebas (*independent*) (X1, X2, dan X3 dengan satu

variabel terikat (*dependent*) (Y) apakah bernilai positif atau negatif. Selain itu juga dapat digunakan untuk memprediksi nilai variabel terikat (*dependent*) jika harga-harga variabel bebas (*independent*) diketahui.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Data hasil penelitian di lapangan melalui tes dan pengukuran terdiri dari: kecepatan lari 30m, kelentukan punggung, *power* tungkai, dan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) pada 149 siswa MA N 1 Kebumen. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum data penelitian, dan dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas data. Sedangkan analisis data inferensial digunakan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Gambaran umum data penelitian diperoleh dari data analisis deskriptif, berdasarkan tes dan pengukuran kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan, terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) siswa MA N 1 Kebumen. Hasil yang diperoleh tersaji pada tabel 4 berikut ini

**Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Statistics					
		Kecepatan	Power Tungkai	Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
N	Valid	149	149	149	149
	Missing	0	0	0	0
Mean		6.2361	1.5727	86.29	2.8521
Std. Deviation		.75966	.34558	32.303	.80810
Minimum		7.56	.86	33	1.28
Maximum		4.48	2.37	168	4.47

Dari data tabel 4. diketahui bahwa rata-rata (*mean*) dari kecepatan adalah 6.2361 detik dengan nilai SD (standar deviasi) 0,75966 berdasarkan data inversi nilai tertinggi 4.48 detik dan nilai terendah 7.56 detik. Rata-rata (*mean*) *power* tungkai sebesar 1,5727m, SD (standar deviasi) *power* tungkai 0,34558 nilai tertinggi 2,37m dan nilai terendah 0.86m. Rata-rata (*mean*) kelentukan 86,29cm SD (standar deviasi) kelentukan 32,303 nilai tertinggi 168cm dan nilai terendah 33cm. Rata-rata (*mean*) jauh lompatan lompat jauh 2,8521m SD (standar deviasi) jauh lompatan lompat jauh 0,80817 nilai tertinggi 4,47m dan nilai terendah 1,28m.

## 2. Uji Persyaratan Analisis Data

Analisis data statistik berikut ini, data analisis uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan *Chi-Square*. Analisis uji homogenitas terlebih dahulu dilakukan untuk mengetahui kelayakan data sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Kemudian dilanjutkan dengan uji linieritas dengan menggunakan teknik regresi dan uji hipotesis. Program SPSS digunakan untuk menghitung seluruh uji analisis dalam penelitian ini.

a. Uji Normalitas

Penggunaan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data penelitian menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan, jika nilai signifikansi atau probabilitas  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi atau probabilitas  $< 0,05$  maka distribusi tidak normal. Perhitungan statistik memberikan informasi sesuai dengan tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Kecepatan	Power Tungkai	Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
N		149	149	149	149
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	6.2361	1.5727	86.29	2.8521
	Std. Deviation	.75966	.34558	32.303	.80810
	Most Extreme Differences	Absolute	.059	.042	.063
	Positive	.059	.042	.063	.059
	Negative	-.041	-.027	-.050	-.061
Test Statistic		.059	.042	.063	.061
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	.200 <sup>d</sup>	.200 <sup>d</sup>	.200 <sup>d</sup>

a. Test distribution is Normal.

Hasil uji nilai normalitas di atas didapatkan nilai signifikansi data kecepatan (X1) adalah 0,200 dengan nilai probabilitas ( $0,200 > 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal. *Power* tungkai (X2) memiliki nilai signifikansi 0,200 dengan nilai probabilitas ( $0,200 > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal. Kelentukan (X3) memiliki nilai signifikansi 0,200 dengan probabilitas ( $0,200 > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal, dan jauh

lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) memiliki nilai signifikansi 0,200 dengan nilai probabilitas ( $0,200 > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, data penelitian (X1, X2, X3) dan (Y) berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas varians menentukan apakah data yang diperoleh homogen atau tidak, penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dalam uji homogenitas dan Ketika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  maka, data berasal dari populasi dengan varian yang sama atau homogen. Sedangkan jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  maka, data berasal dari populasi dengan varian yang berbeda atau tidak homogen. Hasil perhitungan homogenitas data disajikan pada tabel 6 berikut ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Data**

<b>Test Statistics</b>				
	Kecepatan	Power Tungkai	Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Chi-Square	38.765 <sup>a</sup>	27.611 <sup>b</sup>	46.973 <sup>c</sup>	27.443 <sup>d</sup>
Df	100	94	79	109
Asymp. Sig.	1.000	1.000	.998	1.000

- a. 101 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.
- b. 95 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.6.
- c. 80 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.9.
- d. 110 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

Dari hasil uji homogenitas pada tabel 6 diperoleh nilai signifikansi data kecepatan (X1) sebesar 1,000 dengan nilai probabilitas ( $1,000 > 0,05$ ). nilai signifikansi data *power* tungkai (X2) sebesar 1,000 dengan nilai probabilitas ( $1,000 > 0,05$ ). nilai signifikansi data kelentukan (X3) sebesar 0,998 dengan nilai probabilitas ( $0,998 > 0,05$ ). Dan untuk nilai signifikansi data jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) (Y) sebesar 1,000 dengan nilai probabilitas ( $1000 > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data penelitian secara keseluruhan homogen, atau sampel dalam penelitian ini berasal dari varian yang sama.

**c. Uji Linieritas**

Uji linieritas merupakan pengujian untuk mengetahui apakah prediktor kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan (X3) berhubungan linier dengan kriteria jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Penentuan linieritas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi. Syarat linieritas hubungan antara variabel (X1, X2, X3) dengan (Y) harus bersifat linier. Ketentuan persyaratan menyatakan bahwa suatu data variabel bersifat linier jika harga  $p < 0,05$  pada tingkat signifikansi 5%. Data variabel dapat dikatakan tidak linier jika harga  $p < 0,05$  pada tingkat signifikansi 5%. Hasil perhitungan uji linieritas ditunjukkan pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Uji Linieritas Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44.901	1	44.901	127.555	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	51.746	147	.352		
	Total	96.648	148			

- a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh  
 b. Predictors: (Constant), Kecepatan

Dari data tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi antara variabel kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) adalah 0,01 sehingga nilai *linierity*  $0,01 < 0,05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier antara X1 dengan Y.

**Tabel 8. Uji Linieritas Power Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52.200	1	52.200	172.641	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	44.447	147	.302		
	Total	96.648	148			

- a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh  
 b. Predictors: (Constant), Power Tungkai

Dari data tabel 8 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi antara variabel *power* tungkai (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) adalah 0,01 sehingga nilai *linierity*  $0,01 < 0,05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier antara X2 dengan Y.

**Tabel 9. Uji Linieritas Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.755	1	1.755	2.718	.101 <sup>b</sup>
	Residual	94.893	147	.646		
	Total	96.648	148			

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Kelentukan Punggung

Dari data tabel 9 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi antara variabel kelentukan (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) adalah 0,101 sehingga nilai *linierity*  $0,101 > 0,05$ . Dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang linier antara X3 dengan Y.

**Tabel 10. Uji Linieritas Kecepatan (X1), Power Tungkai (X2), Dan Kelentukan (X3) Dengan Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) Y**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	59.619	3	19.873	77.821	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	37.029	145	.255		
	Total	96.648	148			

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Kelentukan Punggung, Power Tungkai, Kecepatan

Dari data tabel 10 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi antara kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), kelentukan (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) adalah 0,01 sehingga didapat nilai *linierity*  $0,01 < 0,05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier antara X1,X2,X3 dengan Y.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan (X3) dengan variabel jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Sedangkan analisis teknik regresi digunakan untuk mengetahui arah dan kontribusi hubungan antara variabel (X1, X2, X3) terhadap variabel (Y). Hasil pengujian hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Uji Hipotesis 1

Uji hipotesis 1 dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda. Regresi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel *independent* secara bersama terhadap variabel *dependent*. Uji regresi berganda ini digunakan untuk mengetahui hubungan kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan (X3) secara bersama dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Hasil perhitungan analisis data dapat dilihat pada tabel 11.

**Tabel 11. Uji Korelasi Berganda Hubungan Kecepatan (X1), Power Tungkai (X2), dan Kelentukan Punggung (X3) terhadap Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style ) (Y)**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.785 <sup>a</sup>	.617	.609	.50534

a. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelentukan Punggung, Power Tungkai

Dari hasil tabel 11. Diperoleh nilai R sebesar 0,785. Artinya data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,70 – 0,90 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang kuat.

Tingkat signifikansi hubungan variabel (X1, X2, dan X3) secara bersama terhadap Y diperlukan analisis regresi dengan uji F melalui uji 2 pihak yang membandingkan harga F hitung dan harga F tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria ketentuan hipotesis di terima jika, nilai F hitung  $\geq$  F tabel, apabila nilai F hitung  $\leq$  F tabel maka hipotesis ditolak.. Berikut ini rangkuman hasil penghitungan

**Tabel 12. Uji Korelasi Regresi Secara Bersama**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	59.619	3	19.873	77.821	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	37.029	145	.255		
	Total	96.648	148			

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelentukan Punggung, Power Tungkai

Berdasarkan hasil penghitungan diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 77,821 sedangkan nilai F tabel berdasarkan taraf derajat kebebasan (dk)  $n - k - 1$  atau  $149 - 3 - 1 = 145$  dengan 2 sisi signifikansi 5% : 2 = 2,5%, maka diperoleh nilai F tabel sebesar 3,06. Hasil perolehan F hitung dan F

tabel diketahui bahwa nilai F hitung > F tabel ( $77,821 > 3,06$ ), maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1), *power* tungkai (X2) dan kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Nilai  $R^2$  (*R Square*) sebesar 0,617 atau (61,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa persentase sumbangan variabel independen (X1, X2, dan X3) secara bersama terhadap variabel dependen (Y) sebesar 61,7% dengan kata lain variabel-variabel kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan secara Bersama mampu menyumbangkan sebesar 61,7% terhadap variabel jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Sedangkan 39,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar bahasan penelitian ini.

Arah hubungan dan besarnya sumbangan variabel kecepatan (X1), *power* tungkai (X2), dan kelentukan punggung (X3) terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) dapat dilihat hasil uji regresi linier berganda pada tabel 13 berikut ini.

**Tabel 13. Analisis Regresi Linier Berganda**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.462	.649		5.331	<.001
	Kecepatan	.386	.072	.363	5.390	<.001
	Power Tungkai	1.189	.157	.509	7.590	<.001
	Kelentukan Punggung	-.001	.001	-.033	-.629	.530

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

Dari hasil analisis regresi linier berganda pada tabel maka, dapat ditulis persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

$$Y' = 3.462 + (0,386) X_1 + (1,189) X_2 + (-0,001) X_3$$

Dari hasil analisis regresi pada tabel diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 3,462 artinya, jika kecepatan ( $X_1$ ), *power* tungkai ( $X_2$ ), dan kelentukan punggung ( $X_3$ ) = 0 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) nilainya positif sebesar 3,462.

Koefisien regresi variabel kecepatan ( $X_1$ ), sebesar 0,386 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 0,386. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ). Dapat disimpulkan semakin tinggi kecepatan maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Koefisien regresi variabel *power* tungkai (X2), sebesar 1,189 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 1,189. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara *power* tungkai (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Dapat disimpulkan semakin tinggi *power* tungkai maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Koefisien regresi variabel kelentukan punggung (X3), sebesar - 0,001 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi penurunan sebesar - 0,001. Koefisien bernilai negatif maka data menunjukkan terjadi hubungan negatif antara kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Dapat disimpulkan semakin tinggi kelentukan punggung maka, semakin menurun jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

## **b. Uji Hipotesis 2**

Uji hipotesis 2 dilakukan dengan teknik analisis korelasi sederhana dan regresi sederhana. Hasil perhitungan analisis data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 14. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

Correlations			
		Kecepatan	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Kecepatan	Pearson Correlation	1	.682**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.682**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	149	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Data hasil analisis korelasi sederhana menunjukkan bahwa nilai korelasi (r) antara kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) (Y) sebesar 0,682. (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,40 – 0,70 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang sedang. Data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sedang antara kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Arah hubungan dan besarnya sumbangan variabel kecepatan (X1) terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) dapat dilihat hasil uji regresi sederhana pada tabel 15 di bawah ini.

**Tabel 15. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.374	.403		18.284	<.001
	Kecepatan	.725	.064	.682	11.294	<.001

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

Tingkat signifikansi koefisien korelasi sederhana ditentukan dengan uji 2 pihak yang membandingkan harga t hitung dan harga t tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria ketentuan hipotesis di terima jika, nilai t hitung  $\geq$  t tabel, apabila nilai t hitung  $\leq$  t tabel maka hipotesis ditolak. Berdasarkan hasil penghitungan diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 11,294 sedangkan nilai t tabel berdasarkan taraf derajat kebebasan (dk)  $n - 2$  atau  $149 - 2 = 147$  dengan sisi signifikansi  $5\% : 2 = 2,5\%$ , maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1,976. Hasil perolehan t hitung dan t tabel diketahui bahwa nilai t hitung  $>$  t tabel ( $11,294 > 1,976$ ), maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Dari hasil analisis regresi sederhana pada tabel 15 diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 7,374 artinya, jika kecepatan (X1) = 0 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) nilainya positif sebesar 7,374. Koefisien regresi variabel kecepatan (X1) sebesar 0,725

artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 0,725. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dimana semakin tinggi kecepatan maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan signifikan sebesar 0,725.

**c. Uji Hipotesis 3**

Uji hipotesis 3 dilakukan dengan teknik analisis korelasi sederhana dan regresi sederhana. Hasil perhitungan analisis data dapat dilihat pada tabel 16.

**Tabel 16. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Power Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

<b>Correlations</b>			
		Power Tungkai	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Power Tungkai	Pearson Correlation	1	.735**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.735**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	149	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Data hasil analisis korelasi sederhana menunjukkan bahwa nilai korelasi (r) antara *power* tungkai (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) (Y) sebesar 0,735. (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,70 – 0,90 maka,

terdapat tingkat hubungan korelasi yang kuat. Data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara kecepatan (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Arah hubungan dan besarnya sumbangan variabel kecepatan (X1) terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) dapat dilihat hasil uji regresi sederhana pada tabel 17 di bawah ini.

**Tabel 17. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Power Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.149	.211		.710	.479
	Power Tungkai	1.719	.131	.735	13.139	<.001

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

Tingkat signifikansi koefisien korelasi sederhana ditentukan dengan uji 2 pihak yang membandingkan harga t hitung dan harga t tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria ketentuan hipotesis di terima jika, nilai t hitung  $\geq$  t tabel, apabila nilai t hitung  $\leq$  t tabel maka hipotesis ditolak. Berdasarkan hasil penghitungan diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 13,139 sedangkan nilai t tabel berdasarkan taraf derajat kebebasan (dk)  $n - 2$  atau  $149 - 2 = 147$  dengan sisi signifikansi  $5\% : 2 = 2,5\%$ , maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1,976. Hasil perolehan t hitung dan t tabel diketahui bahwa nilai t hitung  $>$  t tabel ( $13,139 > 1,976$ ), maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

kecepatan (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Dari hasil analisis regresi sederhana pada tabel 17 diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 0,149 artinya, jika *power* tungkai (X2) = 0 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) nilainya positif sebesar 0,149. Koefisien regresi variabel *power* tungkai (X2) sebesar 1,719 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 1,719. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kecepatan (X1) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dimana semakin tinggi kecepatan maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan signifikan sebesar 1,719.

**d. Uji Hipotesis 4**

Uji hipotesis 4 dilakukan dengan teknik analisis korelasi sederhana dan regresi sederhana. Hasil perhitungan analisis data dapat dilihat pada tabel

**Tabel 18. Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) (Y)**

<b>Correlations</b>			
		Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Kelentukan Punggung	Pearson Correlation	1	.135
	Sig. (2-tailed)		.101
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.135	1
	Sig. (2-tailed)	.101	
	N	149	149

Data hasil analisis korelasi sederhana menunjukkan bahwa nilai korelasi ( $r$ ) antara kelentukan punggung ( $X_3$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*Hang Style*) ( $Y$ ) sebesar 0,135. (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,00 – 0,20 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang sangat lemah. Data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat lemah antara kelentukan punggung ( $X_3$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

Arah hubungan dan besarnya sumbangan variabel kecepatan ( $X_1$ ) terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) dapat dilihat hasil uji regresi sederhana pada tabel 19 di bawah ini.

**Tabel 19. Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung ( $X_3$ ) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*) ( $Y$ )**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.561	.188		13.602	<.001
	Kelentukan Punggung	.003	.002	.135	1.649	.101

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

Tingkat signifikansi koefisien korelasi sederhana ditentukan dengan uji 2 pihak yang membandingkan harga  $t$  hitung dan harga  $t$  tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria ketentuan hipotesis di terima jika, nilai  $t$  hitung  $\geq t$  tabel, apabila nilai  $t$  hitung  $\leq t$  tabel maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan hasil penghitungan diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 1,649 sedangkan nilai t tabel berdasarkan taraf derajat kebebasan (dk)  $n - 2$  atau  $149 - 2 = 147$  dengan sisi signifikansi  $5\% : 2 = 2,5\%$ , maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1,976. Hasil perolehan t hitung dan t tabel diketahui bahwa nilai t hitung  $<$  t tabel ( $1,649 < 1,976$ ), maka hipotesis tidak dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang tidak signifikan antara kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y).

Dari hasil analisis regresi sederhana pada tabel diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 2,561 artinya, jika kelentukan punggung (X3) = 0 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y) nilainya positif sebesar 2,561. Koefisien regresi variabel kelentukan punggung (X3) sebesar 0,003 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 0,003. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dimana semakin tinggi kelentukan punggung maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dan signifikan sebesar 0,003.

## B. Pembahasan

### 1. Hipotesis 1

Dari hasil analisis uji korelasi berganda kecepatan ( $X_1$ ), *power* tungkai ( $X_2$ ), dan kelentukan punggung ( $X_3$ ) terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) diperoleh nilai  $R$  sebesar 0,785. (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,70 – 0,90 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang kuat. Berdasarkan tingkat signifikansi koefisiensi diketahui bahwa nilai  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel ( $77,821 > 3,06$ ) maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan ( $X_1$ ), *power* tungkai ( $X_2$ ) dan kelentukan punggung ( $X_3$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

Persentase sumbangan variabel independen ( $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $X_3$ ) secara bersama terhadap variabel dependen ( $Y$ ) sebesar 61,7% dengan kata lain variabel-variabel kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan secara Bersama mampu menyumbangkan sebesar 61,7% terhadap variabel jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*). Sedangkan 39,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar bahasan penelitian ini. Variabel lain diantaranya panjang tungkai, koordinasi lengan/kaki, frekuensi langkah kaki, teknik, kematangan mental, dan lain sebagainya.

Koefisien regresi variabel kecepatan ( $X_1$ ), sebesar 0,386. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang*

style) (Y). Dapat disimpulkan semakin tinggi kecepatan maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Koefisien regresi variabel *power* tungkai (X2), sebesar 1,189. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara *power* tungkai (X2) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Semakin tinggi *power* tungkai maka, semakin meningkat jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Koefisien regresi variabel kelentukan punggung (X3), sebesar -0,001. Koefisien bernilai negatif maka data menunjukkan terjadi hubungan negatif antara kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y). Semakin tinggi kelentukan punggung maka, semakin menurun jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

Komponen dalam lompat jauh terdiri dari: kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan *power* tungkai dan lain sebagainya. Berdasarkan uji regresi secara Bersama terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecepatan (X1), *power* tungkai (X2) dan kelentukan punggung (X3) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) (Y), sehingga hipotesis dapat diterima. Namun, dilihat dari besarnya sumbangan yang diberikan variabel X1, X2, dan X3 terhadap Y terdapat perbedaan. Dalam peningkatan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ditentukan oleh banyak faktor yang mempengaruhi baik faktor internal maupun faktor eksternal. Hasil penelitian

ini sesuai dengan pendapat (Ridwan & Sumanto, 2018) menyatakan bahwa terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh.

## 2. Hipotesis 2

Hasil uji korelasi sederhana diketahui bahwa nilai korelasi ( $r$ ) antara kecepatan ( $X_1$ ) dan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) sebesar 0,682. (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,40 – 0,70 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang sedang. Berdasarkan tingkat signifikansi koefisiensi diketahui bahwa nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $11,294 > 1,976$ ), maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

hasil analisis regresi sederhana pada tabel 9 diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 7,374. Koefisien regresi variabel kecepatan ( $X_1$ ) sebesar 0,725 artinya, jika kecepatan mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 0,725. Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat (Purnomo & Dapan, 2017:96) bahwa kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Untuk

menghasilkan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) sejauh mungkin diperlukan kecepatan, apabila kecepatan meningkat maka jauh lompatan jauh akan dicapai dengan jarak semakin panjang.

### 3. Hipotesis 3

Hasil uji korelasi sederhana diketahui bahwa nilai korelasi ( $r$ ) antara *power* tungkai ( $X_2$ ) dan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) sebesar 0,735 (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,70 – 0,90 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang kuat. Berdasarkan tingkat signifikansi koefisiensi diketahui bahwa nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $13,139 > 1,976$ ), maka hipotesis dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai ( $X_2$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

Hasil analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 0,149 Koefisien regresi variabel *power* tungkai ( $X_2$ ) sebesar 1,719 artinya, jika *power* tungkai mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 1,179 Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara *power* tungkai ( $X_2$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat (Hasruddin, 2018) bahwasannya dalam penelitiannya memperlihatkan adanya kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

#### 4. Hipotesis 4

Hasil uji korelasi sederhana diketahui bahwa nilai korelasi ( $r$ ) antara kelentukan punggung ( $X_3$ ) dan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ) sebesar 0,135 (Ananda & Fadhli, 2018:213) menyatakan jika besarnya angka korelasi 0,00 – 0,20 maka, terdapat tingkat hubungan korelasi yang sangat lemah. Berdasarkan tingkat signifikansi koefisiensi diketahui bahwa nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel ( $1,649 < 1,976$ ), maka hipotesis tidak dapat diterima. Dari hasil demikian menunjukkan adanya hubungan yang tidak signifikan antara kelentukan punggung ( $X_3$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

hasil analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 2,561 Koefisien regresi variabel kelentukan punggung ( $X_3$ ) sebesar 0,003 artinya, jika kelentukan punggung mengalami kenaikan 1 maka, jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) terjadi peningkatan sebesar 0,003 Koefisien bernilai positif maka data menunjukkan terjadi hubungan positif antara kelentukan punggung ( $X_3$ ) dengan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) ( $Y$ ).

Ketiga variabel memberikan sumbangan yang berbeda-beda. Ada yang memberikan sumbangan yang kuat, sedang, hingga lemah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sumbangan yang paling besar didapat dari variabel *power* tungkai dengan jumlah peningkatan sebesar 1,719. Urutan kedua sumbangan yang sedang didapat dari variabel kecepatan dengan jumlah peningkatan sebesar 0,725. Sedangkan sumbangan paling rendah atau paling

lemah didapat dari variabel kelentukan dengan jumlah peningkatan sebesar 0,003.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan kemampuan terbaik peneliti, tetapi bukan berarti tanpa keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol faktor lain seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot perut, koordinasi, teknik dan kematangan mental, frekuensi Langkah kaki, motivasi berprestasi, dan lain sebagainya dapat mempengaruhi jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).
2. Peneliti sulit untuk mendapatkan alat ukur yang akurat untuk melakukan pengukuran sesuai standar, misalnya dalam pengukuran kelentukan hanya digunakan penggaris manual, sehingga kemungkinan hasil data yang diperoleh kurang akurat.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan, ditarik berdasarkan hasil penyelidikan dan pembahasan sebagai berikut:

1. Hubungan antara kecepatan, *power* tungkai, dan kelentukan punggung secara bersama terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) signifikan dengan hasil uji regresi berganda nilai R sebesar 0,785. Nilai F hitung > F tabel ( $77,821 > 3,06$ ). Berdasarkan nilai  $R^2$  (*R square*) persentase sumbangan variabel X1, X2, X3 secara bersama terhadap Y sebesar 61,7%. Sehingga dapat dikatakan hipotesis diterima.
2. Hubungan antara kecepatan, terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) signifikan dengan hasil uji korelasi (r) sebesar 0,682. Nilai t hitung > t tabel ( $11,294 > 1,976$ ). Hasil regresi sederhana menunjukkan nilai peningkatan sebesar 0,725. Sehingga dapat dikatakan hipotesis diterima.
3. Hubungan antara *power* tungkai, terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) signifikan dengan hasil uji korelasi (r) sebesar 0,735. Nilai t hitung > t tabel ( $13,139 > 1,976$ ). Hasil regresi sederhana menunjukkan nilai peningkatan sebesar 1,719. Sehingga dapat dikatakan hipotesis diterima.

4. Hubungan antara kelentukan terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) kurang signifikan dengan hasil uji korelasi ( $r$ ) hanya sebesar 0,135. Nilai signifikansi koefisien menunjukkan  $t$  hitung  $< t$  tabel ( $1,649 < 1,976$ ). Sedangkan hasil regresi sederhana menunjukkan nilai peningkatan sebesar 0,003. Sehingga dapat dikatakan hipotesis bisa diterima.

## **B. Implikasi**

Penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, sehingga dapat dijadikan masukan bagi para siswa MA N 1 Kebumen yang akan meningkatkan kemampuan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) sebaiknya memperhatikan faktor-faktor sumbangan terbesar yang mempengaruhi jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), yaitu kecepatan dan *power* tungkai. Untuk mewujudkan bentuk perhatian tersebut dapat melakukan proses pematangan latihan fisik yang dilakukan selama persiapan ataupun dalam pembelajaran. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), maka dapat diperhatikan teknik-teknik yang membutuhkan porsi cukup dalam perencanaan latihan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

## **C. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Guru MA N 1 Kebumen

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap jauh lompatan

lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), maka dari itu sebaiknya guru dapat lebih memperhatikan faktor-faktor fisik lain dengan memperbaiki teknik latihan dalam pembelajaran untuk meningkatkan jauh lompatan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*).

## 2. Bagi Siswa MA N 1 Kebumen

Bagi siswa hendaknya menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan psikomotor lain yang mendukung seperti *sprint*, teknik, koordinasi, dan lain-lain.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menerapkan berbagai variasi dan penyempurnaan untuk menambah variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, H., & H, N. (2019). BAHAN AJAR BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. In *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN* (p. 19).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *STATISTIKA PENDIDIKAN Teori dan Praktik Dalam Pendidikan* (S. Saleh (ed.)). CV. Widya Puspita.
- Arfani, L. (2016). Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2), 94–95.  
<https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/5160>
- Cahyandaru, Y. (2015). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELENTUKAN DAN DAYA TAHAN VO2 MAX TERHADAP PRESTASI RENANG GAYA BEBAS 50 METER DI PUSAT PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. In *NASPA Journal* (Issue 4).
- Hasruddin. (2018). *KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN LARI, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MURID SD NEGERI 257 AKKALIBATUE KABUPATEN SOPPENG* (Vol. 722, Issue 1). Universitas Negeri Makasar.
- Kamaliah. (2021). Hakikat Peserta Didik. *Educational Journal*, 1(1), 51.
- Marsuki, Suwardi, & Hakim, H. (2018). PENGARUH KECEPATAN REAKSI KAKI, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 CINA KABUPATEN BONE. *Physical Education, Sport and Recreation*, 2(25977016), 56–62.
- Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. In M. K. Dr. Erwin SetyoKriswanto (Ed.), *Komponen Biomotor Olahraga* (1st ed., p. 111). Penerbit Samudra Biru (anggota IKAPI).
- Muller, H., & Ritzdorf, W. (2009). Run ! Jump ! Throw ! In P. J. L. Thompson (Ed.), *Monaco : International Association of Athletics Federations*.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. 10.
- Presiden Republik Indonesia. (2003). UU Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan NASIONAL. *Pusdiklat Perpusnas*, 18(1), 2.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. In *Dasar-Dasar Gerak Atletik* (2nd ed., p. 98). Alfamedia.  
[http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasar](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar)

Atletik.pdf

Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 73. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). DASAR METODELOGI PENELITIAN. In Ayup (Ed.), *Literasi Media Publishing* (Vol. 59). Literasi Media Publishing.

Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dasar-dasar Atletik. In *Dasar-dasar Atletik* (p. 51).

## LAMPIRAN

URAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1084/UN34.16/PT.01.04/2022

7 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **MAN 1 KEBUMEN**

Jl.Cincin Kota No.44, Watubarut, Gemeksekti, Kec.Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dwi Cahya Ningsih  
NIM : 19601241052  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KECEPATAN, POWER TUNGKAL, DAN KELENTUKAN TERHADAP JAUH LOMPATAN PADA LOMPAT JAUH GAYA MENGANTUNG (HANG STYLE) PESERTA DIDIK MA N 1 KEBUMEN  
Waktu Penelitian : Selasa - Rabu, 10 - 11 Januari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## LAMPIRAN

### Hasil Pengukuran Tes Kecepatan *Sprint* (Lari 30 Meter) (X1)

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pengukuran Waktu (detik)
1	ADJENG	P	7.04
2	ALYVIA	P	6.78
3	ANJANG	L	4.7
4	DEWIANA	P	7.54
5	DIANA	P	7.16
6	ELVINA	P	7.16
7	FAHRIZAL	L	5.38
8	FARIS	L	5.78
9	FATHUR	L	5.38
10	FILIA	P	5.61
11	HADIYANI	P	6.13
12	HANIYAH	P	6.76
13	IFTHAK	P	6.24
14	LAILATUR	P	6.62
15	LULU	P	7.33
16	IMAM	L	4.91
17	MAULANA	P	7.54
18	MICHELE	P	6.89
19	NABILA	P	7.35
20	NADHIFA	P	4.48
21	NAYLA	P	6.25
22	NGILMA	P	7.25
23	NUR	P	7.25
24	OKTIANA	P	5.59
25	RAFI	L	5.47
26	RAFKA	L	5.85
27	RIZTI	P	5.2
28	SHEILLA	P	5.14
29	TENI	P	7.41
30	WAHID	L	5.53
31	TOMI	L	4.67
32	VANI	P	7.04
33	ZIA	P	6.54
34	OVAN	L	6.88
35	ANO	L	6.11

## LAMPIRAN

### Hasil Pengukuran Tes *Power Tungkai* *Standing Broad Jump (X2)*

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pengukuran Jarak (meter)
1	ADJENG	P	0,97
2	ALYVIA	P	1,57
3	ANJANG	L	2.33
4	DEWIANA	P	1.07
5	DIANA	P	1.14
6	ELVINA	P	1.13
7	FAHRIZAL	L	2.2
8	FARIS	L	2.11
9	FATHUR	L	1.77
10	FILIA	P	1.55
11	HADIYANI	P	1.12
12	HANIYAH	P	1.38
13	IFTHAK	P	1.38
14	LAILATUR	P	1.57
15	LULU	P	0.86
16	IMAM	L	2.37
17	MAULANA	P	1.09
18	MICHELE	P	1.4
19	NABILA	P	1.54
20	NADHIFA	P	2.15
21	NAYLA	P	1.36
22	NGILMA	P	1.07
23	NUR	P	1.05
24	OKTIANA	P	2.2
25	RAFI	L	2.32
26	RAFKA	L	1.87
27	RIZTI	P	2.18
28	SHEILLA	P	2
29	TENI	P	1.34
30	WAHID	L	1,67
31	TOMI	L	2.25
32	VANI	P	1.18
33	ZIA	P	1.35
34	OVAN	L	1.08
35	ANO	L	1.3

## LAMPIRAN

### Hasil Pengukuran Tes Kelentukan Kelentukan Punggung (X3)

No.	Nama	Jenis Kelamin	Pengukuran Jarak (cm)
1	ADJENG	P	92
2	ALYVIA	P	60
3	ANJANG	L	108
4	DEWIANA	P	33
5	DIANA	P	33
6	ELVINA	P	39
7	FAHRIZAL	L	92
8	FARIS	L	85
9	FATHUR	L	77
10	FILIA	P	103
11	HADIYANI	P	80
12	HANIYAH	P	83
13	IFTHAK	P	105
14	LAILATUR	P	154
15	LULU	P	107
16	IMAM	L	153
17	MAULANA	P	68
18	MICHELE	P	73
19	NABILA	P	112
20	NADHIFA	P	105
21	NAYLA	P	155
22	NGILMA	P	115
23	NUR	P	86
24	OKTIANA	P	142
25	RAFI	L	103
26	RAFKA	L	150
27	RIZTI	P	73
28	SHEILLA	P	109
29	TENI	P	87
30	WAHID	L	168
31	TOMI	L	85
32	VANI	P	97
33	ZIA	P	109
34	OVAN	L	125
35	ANO	L	93

## LAMPIRAN

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Statistics					
		Kecepatan	Power Tungkai	Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
N	Valid	149	149	149	149
	Missing	0	0	0	0
Mean		6.2361	1.5727	86.29	2.8521
Std. Deviation		.75966	.34558	32.303	.80810
Minimum		7.56	.86	33	1.28
Maximum		4.48	2.37	168	4.47

### Uji Korelasi Berganda Hubungan Kecepatan (X1), Power Tungkai (X2), dan Kelentukan Punggung (X2) terhadap Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.785 <sup>a</sup>	.617	.609	.50534

a. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelentukan Punggung, Power Tungkai

### Uji Korelasi Regresi Secara Bersama

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	59.619	3	19.873	77.821	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	37.029	145	.255		
	Total	96.648	148			

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Kecepatan, Kelentukan Punggung, Power Tungkai

## LAMPIRAN

### Analisis Regresi Linier Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.462	.649		5.331	<.001
	Kecepatan	.386	.072	.363	5.390	<.001
	Power Tungkai	1.189	.157	.509	7.590	<.001
	Kelentukan Punggung	-.001	.001	-.033	-.629	.530

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

### Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Correlations			
		Kecepatan	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Kecepatan	Pearson Correlation	1	.682**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.682**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	149	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.374	.403		18.284	<.001
	Kecepatan	.725	.064	.682	11.294	<.001

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

## LAMPIRAN

### Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Power Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Correlations			
		Power Tungkai	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Power Tungkai	Pearson Correlation	1	.735**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.735**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	149	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Power Tungkai (X2) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.149	.211		.710	.479
	Power Tungkai	1.719	.131	.735	13.139	<.001

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

### Uji Korelasi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Correlations			
		Kelentukan Punggung	Jauh Lompatan Lompat Jauh
Kelentukan Punggung	Pearson Correlation	1	.135
	Sig. (2-tailed)		.101
	N	149	149
Jauh Lompatan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.135	1
	Sig. (2-tailed)	.101	
	N	149	149

## LAMPIRAN

### Uji Regresi Sederhana Hubungan Antara Kelentukan Punggung (X3) Dengan Jauh Lompatan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Hang Style) (Y)

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.561	.188		13.602	<.001
	Kelentukan Punggung	.003	.002	.135	1.649	.101

a. Dependent Variable: Jauh Lompatan Lompat Jauh

## LAMPIRAN



LAMPIRAN



LAMPIRAN

