

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

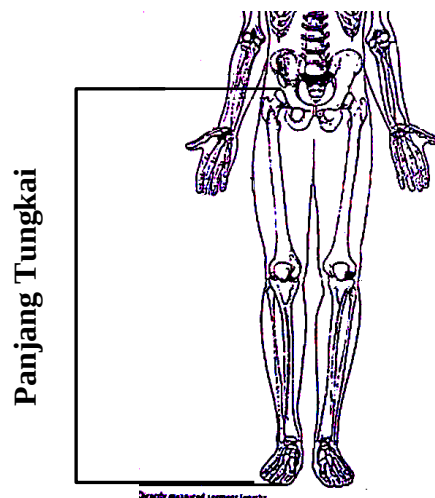
A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Panjang Tungkai

Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan kelincahan masih dibutuhkan komponen pendukung lain yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai jangkauan langkah yang panjang.

Tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tulang anggota gerak bawan atau *extremitas inferior* yang terdiri dari proximal ke distal atau dari seluruh kaki dari pangkal paha kebawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai juga mempunyai peranan yang penting dalam rangka melakukan berbagai macam gerak.

Menurut Amari (1996: 175) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.



Gambar 1: Letak Pengukuran PanjangTungkai
Sumber: Tim Anatomi UNY (2007: 24)

Anggota gerak bagian bawah terdiri dari: Tulang Panggul, Femur, Patela, Tibia, Tulang-tulang Kaki. Struktur otot yang berada di tungkai adalah (1) otot-otot pangkal paha, (2) otot-otot tungkai atas, (3) otot-otot tungkai bawan, (4) otot-otot kaki. Adapun yang termasuk dalam tulang anggota badan bawah menurut Tim Anatomi UNY (2007: 25) dibedakan menjadi:

- a) Tulang-tulang gelang panggul (*cingulum extremitas inferior*)
- b) Tulang-tulang anggota badan bawah yang besar (*skeleton extremitas inferior liberae*)

Komponen yang dibutuhkan mendukung jangkauan langkah yang panjang di antaranya adalah kemampuan *biomotor*, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik yang bagus di dalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak

tertentu dalam lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit. Untuk analisis ini diperlukan data tentang kekuatan otot dan pengukuran panjang tungkai. Dari hasil pengukuran panjang tungkai ternyata mempunyai peranan penting terhadap keberhasilan para pelompat jauh.

Dengan demikian panjang tungkai yang penulis maksudkan adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki seseorang. Istilah ini selanjutnya akan dipergunakan dalam penulisan ini, mengingat istilah panjang tungkai sudah merupakan istilah umum yang dipakai dalam kegiatan olahraga.

2. Hakikat Power

Menurut Kirkendall dkk. (1980: 240) power adalah hasil kerja persatuan waktu. Kerja dilakukan ketika kontraksi otot menempuh jarak atau ruang. Kekuatan kontraksi otot menggerakkan objek ketika kerja sedang dilakukan, misalnya: memindahkan buku dari meja satu ke meja yang lain. Menurut Bucher (Harsono, 1988: 200) menyatakan power adalah kemampuan merealisasi kekuatan maksimum dalam suatu periode waktu yang cepat.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010: 199) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot.

Komponen power terdiri dari, kecepatan dan kekuatan. Kecepatan menurut Sukadiyanto (2010: 181) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan. Kecepatan sebagai hasil perpaduan antara panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2010: 145) adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh aktivitas fisik. Untuk itu kekuatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga, utamanya adalah cabang-cabang olahraga perlombaan dan permainan.

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat yang dihasilkan oleh sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan. Untuk itu, urutan latihan untuk meningkatkan power diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan.

3. Hakikat *Power* Otot Tungkai

Kekuatan kerja fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang sangat penting, demikian halnya dengan atletik khususnya lompat jauh. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian prestasi yang optimal, oleh karenanya peningkatan maupun pemeliharanya merupakan dua aspek yang penting yang dilakukan secara *continue* dan berkesinambungan meskipun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan kekhususan masing-masing cabang olahraga.

Kekuatan kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga, Sukadiyanto (2010: 90) mengungkapkan unsur biomotor kondisi fisik dalam olahraga yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan (9) ketepatan dan (10) reaksi.

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (1980: 27) *power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Sedangkan Don R. Kirkendall (1980: 240) mengemukakan bahwa *power* adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010: 146) bahwa tenaga ledak otot (*power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *eksplosive*.

Berdasarkan pendapat di atas menyebutkan dua unsur penting dalam daya ledak yaitu: (a) kekuatan otot dan (b) kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak. Sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

Terdapat banyak cara untuk mengukur *power* tungkai, diantaranya menggunakan tes *vertical jump* dan *Tes Standing Board Jump* (Tes lompat jauh tanpa awalan). Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui kecepatan dan kekuatan tungkai dalam melakukan berbagai macam aktivitas khususnya olahraga. Dengan mengetahui *power* tungkai, maka akan dapat

mengukur daya ledak tungkai yang berpengaruh terhadap olahraga yang cenderung menggunakan tungkai untuk melompat. Seperti cabang olahraga bola voli, bulutangkis, bola basket, atletik dan lainnya, sehingga dengan informasi yang tepat maka dapat menyalurkan seseorang dalam bidang olahraga khusus.

4. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pelompat jauh harus memahami sifat-sifat teknik pada lompat jauh. Karena yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka dari itu untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur pokok lompatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mc Fied Mane (1986: 37) adalah:

“Sasaran lompat jauh adalah melakukan awalan, menjejak papan (diletakkan di tanah) tanpa langkah melebihinya, dan melompat sejauh mungkin ke sebuah petak pendaratan berisi pasir. Jarak lompatan anda diukur dari sisi dalam papan tolak sampai tanda terdekat dipasir yang dihasilkan oleh tubuh anda.”

Menurut Ballesteros (1986: 54) hakikat dari lompat jauh adalah “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. *Resultante* dari kedua daya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi.”

Sedangkan Untung Suhardjo (1988: 18), mengemukakan bahwa:

“Prinsip dasar di dalam gerakan lompat jauh adalah kekuatan dan kecepatan bertumpu. Pada saat bertumpu, lutut dalam keadaan agak ditekuk dan diakhiri dengan diluruskan. Sudut tumpuan atau tolakan

pada lompat jauh, sekitar 45 derajat, sedangkan awalnya harus dilakukan lebih cepat dari pada awalan lompat tinggi.”

Agar dapat mencapai jarak lompatan yang jauh, seorang pelompat harus memahami pokok-pokok yang mendukung agar lompatan dapat maksimal. Unsur pokok yang dimaksud dalam hal ini adalah sebagai berikut:

Engkos Kosasih (1993: 83) menyatakan bahwa:

- 1) Awalan, yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan ini harus dilakukan dengan cepat serta tidak boleh mengubah langkah pada saat akan melompat.
- 2) Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).
- 3) Sikap badan di udara, badan harus di usahakan melayangselama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.
- 4) Sikap pada waktu jatuh/mendarat, yaitu pelompat harus mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya.

Menurut Ballesteros (1993: 5) “*Event* lompat jauh meliputi lari awalan/ancang-ancang dan disusul oleh gerakan lompatannya sendiri yang dapat diurai menjadi 3 (tiga) tahapan: tumpuan pada balok tumpu, gerakan melayang, dan pendaratan”. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1997: 88) “Awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat”.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan sewaktu kaki tolak untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Untuk lebih jelasnya berikut ini serangkaian unsur pokok pada lompat jauh sebagai berikut:

a. Awalan

Menurut Aip Syarifudin (1997: 4) berpendapat bahwa: “Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan”.

Awalan dalam lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi, dengan memperhitungkan untuk tetap dapat mengontrol posisi tubuh, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan. Menurut Edi Purnomo (2007: 88) sifat-sifat teknik pada awalan lompat jauh panjang lari ancang-ancang antara 10 langkah (bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan).

Ballesteros (1993: 40), menyatakan bahwa “kecepatan lari awalan yang semakin menanjak sampai mencapai kecepatan optimum dan persiapan untuk bertolak dengan merendahkan titik pusat gravitasi pada saat langkah lari awalan terakhir”.

Demikian juga, sesuai dengan pendapat Jess Jerver (1986: 34), yang menyatakan bahwa: “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*.”

Untuk mencapai kecepatan dan ketepatan menumpu pada balok tumpuan harus dilakukan latihan yang berulang-ulang. Untuk

memperoleh jarak awalan bagi pemula, dapat dilakukan dengan langkah mundur ke belakang. Hal ini sesuai dengan pendapat Roji (1989: 10), sebagai berikut:

- 1) Berdiri pada papan tumpu.
- 2) Tarik kaki kiri ke belakang sejauh mungkin, untuk tahap pertama 4 langkah kanan dan kiri.
- 3) Ambil sikap melangkah dengan kaki kiri ke depan.
- 4) Melangkah ke depan, sehingga kaki kanan tepat menumpu pada papan tumpu.

b. Tumpuan (Tolakan)

Dalam lompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua lengan ke depan ke arah atas.

Menurut pendapat Aip Syarifudin (1997: 45), bahwa: “Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan *vertikal* yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk dapat mengangkat tubuh ke atas melayang di udara”

Teknik awalan dan tolakan merupakan dua unsur pokok yang menentukan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Oleh karena itu pelompat harus benar-benar melakukannya dengan kuat, cepat dan tepat. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam lompat jauh khususnya pada saat melakukan tolakan, maka seorang olahragawan harus memperhatikan gerakan saat bertolak.

Hal ini juga dijelaskan oleh Roji (1989: 12), tentang tahapan saat bertolak, adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat menumpu badan lebih ditegakan dari sikap lari.
- 2) Urutan tumpuan: tumit, telapaj kaki, dan ujung kaki.

- 3) Dorongan kaki dengan menggunakan ujung kaki kedepan ke atas dibantu dengan gerakan tangan.

c. Sikap Badan di Udara

Di dalam lompat jauh gerakan melayang merupakan unsur yang perlu mendapatkan perhatian yang tak kalah pentingnya dari gerakan-gerakan yang lain, karena saat melayang adalah merupakan satu rangkaian atau lanjutan dari satu gerakan lompat jauh.

Tujuan saat melayang menurut Ayi Supriyatna (1995: 87), adalah “mempertahankan posisi tubuh pada waktu melayang selama mungkin dan untuk memperoleh posisi mendarat yang efisien.”

Menurut Yanto Kusyanto (1995: 15) menjelaskan bahwa: “sikap badan di udara yaitu badan di usahakan harus melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.”

Penelitian ini hanya membahas pada satu teknik atau satu gaya saja, yaitu gaya jongkok sehingga gerakan pada waktu melayang dengan menggunakan gaya jongkok. Hal ini dijelaskan oleh Roji (1989: 13), sebagai berikut:

- 1) Kedua lutut ditekuk.
- 2) Kedua tangan di depan, disamping kepala.
- 3) Pada saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan merapat, kedua tangan lurus ke depan, serta berat badan dibawa ke depan.

Menurut Untung Suhardjo (1988: 19) cara melompat jauh gaya jongkok ini dapat dianalisa gerakannya sebagai berikut:

“Setelah kaki bertumpu pada balok tumpu, maka kaki ayun (kaki kanan) diayun kuat-kuat ke depan, kemudian kaki kiri menyusul dan keduanya agak dilipat (bengkok). Setelah melewati tinggi maksimal, badan dibengkokkan ke depan, kedua kaki lurus. Bersamaan dengan itu kedua tangan juga diluruskan untuk kemudian siap mendarat. Pada

waktu mendarat, kedua kaki agak rapat, lutut ditekuk kembali dan kedua tangan lurus ke depan.”

Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1997: 53), menerangkan analisis lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut:

“Sikap badan di udara jongkok, badan dibulatkan, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan lurus ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua lutut diluruskan ke depan, mendarat pada kedua ujung kaki. Kemudian, lutut ditekuk, badan dibungkukkan ke depan dan kedua tangan lurus ke depan. Usahakan jangan sampai jatuh kebelakang.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, setelah melakukan tolakan kaki rileks dengan diayunkan ke depan sudut tolakan di bawah 45 derajat, kemudian kedua lutut ditekuk dan kedua tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan. Ketika akan mendarat kedua kaki secepatnya diluruskan guna memperoleh hasil lompatan yang maksimal, serta badan dibawa ke depan.

d. Mendarat

Yang dimaksud mendarat menurut Ayi Supriyatna (1995: 88), yaitu: “Tujuan dari mendarat adalah berusaha dengan sebaik-baiknya jangan sampai badan atau lengan terjatuh kebelakang dan untuk mendapatkan posisi dengan kedua kaki mendarat sejauh mungkin di depan titik berat tubuh”.

Adapun sikap mendarat menurut Roji (1989: 13) adalah sebagai berikut:

- 1) Mendarat dengan kedua kaki agak rapat
- 2) Berat badan dibawa ke depan
- 3) Lutut ditekuk dengan posisi jongkok
- 4) Tangan ke depan menyentuh bak lompat
- 5) Pandangan ke depan

Dengan demikian tujuan mendarat adalah untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin. pendaratan tersebut diakhiri dengan lutut di tekuk seakan-akan sikap duduk dan posisi ini disebut posisi jongkok. Untuk mencapai prestasi lompat jauh maka olahragawan tidak boleh mengesampingkan ke 4 unsur pokok tersebut di atas.

Ballesteros (1986: 55) menyatakan bahwa jika seorang olahragawan ingin mencapai prestasi yang maksimal pada nomor lompat jauh, maka perlu memperhatikan atau melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Pelihara kecepatan sampai saat bertolak.
- 2) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
- 3) Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi yang tegak.
- 4) Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
- 5) Capailah jangkauan gerak yang baik.
- 6) Gerak akhir harus dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
- 7) Latihlah gerakan pendaratan.
- 8) Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkan.

B. Penelitian Yang Relevan

Berikut ini merupakan contoh penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sukarman (2006), judul: “Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan panjang tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya guling sisi pada siswa putra kelas V, VI SD Cubung Cabang Dinas P dan K Kecamatan Sanden Kabupaten Bantul Semester I Tahun Pelajaran 2005/2006. Hasil penelitian dengan jumlah n sebanyak 35 sampel

menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat tinggi gaya guling sisi dengan nilai r sebesar 0,744 dengan sumbangan efektif sebesar 39,58% dan hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya guling sisi dengan nilai r sebesar 0,725 dengan sumbangan efektif sebesar 36,13%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mamet Muhamad (2005), judul: “Hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 16 Kota Bekasi”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 100 meter dan tes hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: kecepatan lari 100 meter memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok dengan hasil nilai t hitung 6,181 dan nilai t tabel sebesar 2,201

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teroris di atas lompat jauh dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi para atlit, diantaranya adalah faktor biologis yang meliputi usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan. Serta faktor lingkungan, yaitu stimulasi fisik, gizi, latihan dan manajemen latihan yang baik. Power otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada

hasil lompatan. Meningkatkan otot tungkai, power dan daya tahan otot adalah latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik dan kontraksi isokinetik. Selain itu ada beberapa prinsip latihan yang meningkatkan otot tungkai, seperti berjalan dan berlari sedangkan power dan daya tahan otot yaitu penambahan beban, berulang-ulang, frekuensi latihan dan lama latihan.

Panjang tungkai dan power otot tungkai merupakan dua faktor yang bisa digabungkan dalam melakukan lompat jauh. Sukadiyanto (2010: 146) bahwa tenaga ledak otot (power) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosive. Ketika faktor tersebut dapat terpenuhi maka akan menghasilkan prestasi yang bagus. Ballesteros (1986: 54), hakekat dari lompat jauh adalah “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultante dari kedua daya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Panjang tungkai akan berfungsi dalam mendapatkan ayunan dan langkah yang jauh, sedangkan power otot tungkai membantu untuk menolak dan menggerakkan seluruh anggota badan agar dapat bergerak melompat sejauh-jauhnya. Di dalam cabang olahraga lompat jauh harus memiliki modal kondisi fisik yang mendukung. Karena kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan dalam mencapai prestasinya. Dengan memiliki panjang tungkai yang ideal dan power tungkai yang bagus diharapkan mempunyai prestasi lompat jauh yang maksimal. Dengan alasan tersebut, penulis berkeinginan

untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan antara panjang tungkai dan power otot terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang dan power tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V Tahun Ajaran 2011/2012.